

YHTEISEEN MAKUMAILMAAN

Opas imeväisikäisen ruokailusta ja terveellisestä ravitsemuksesta

Melissa Jääskö
Nina Välitalo

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutus
Terveystieteiden (AMK)

2021

Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutus
Terveystieteiden (AMK)

Tekijä	Melissa Jääskö	Vuosi	2021
	Nina Välihalo		
Ohjaajat	Sirkka Havela		
	Susanna Kantola		
Toimeksiantaja	Rovaniemen kaupungin neuvolapalvelut		
Työn nimi	Yhteiseen makumaailmaan		
Sivu- ja liitesivumäärä	33 + 9		

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa vanhemmille opas imeväisikäisen lapsen ruokailusta ja terveellisestä ravitsemuksesta lapsen siirtyessä syömään kiinteitä ruokia. Tavoitteena oli tukea vanhempia lapsen ensimmäisen ikävuoden terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa ja edistää väestön terveyttä. Oppaan tavoitteena oli olla selkeä ja käytännöllinen ohje neuvolassa annettavan ravitsemusohjauksen tukena.

Terveellinen ravitsemus on yksi terveyden edistämisen kulmakivistä ja sen vuoksi tärkeä osa terveydenhoitajan osaamista. Normaalin kasvun ja kehityksen kannalta terveellinen, monipuolinen ja riittävä ravitsemus on lapselle tärkeää. Lapsuus on myös ihanteellista aikaa opetella terveellisiä elintapoja, sillä usein lapsuudessa opitut tavat kannetaan mukana koko elämän ajan. Terveellisellä ravitsemuksella voidaan tutkitusti ehkäistä lihavuutta sekä aliravitsemusta, ja näin myös monia sairauksia.

Opinnäytetyömme on menetelmältään toiminnallinen ja tehty opas on yksi sen tuotos. Tiedonhankinnassa olemme käyttäneet lähteinä asiantuntijoiden haastatteluja sekä luotettavaa tutkimuksiin perustuvaa tietoa. Toimeksiantajana opinnäytetyöllemme toimi Rovaniemen kaupungin neuvolapalvelut.

Pienten lasten vanhemmille suunnatun oppaan teimme yhteistyössä toimeksiantajan, sekä avoimen päiväkodin kanssa. Oppaan sisältö tehtiin linjassa neuvolasta annettavan ravitsemusohjauksen kanssa. Oppaalle luotiin sähköinen linkki, jonka kautta vanhemmat pääsevät lukemaan sitä.

Avainsanat

Imeväisikäinen, terveellinen ruokavalio, imeväisikäisen ravitsemus, ruokakasvatus

School of Northern Well-being and
Services
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Authors	Melissa Jääskö Nina Väitalo	Year	2021
Supervisors	Sirkka Havela Susanna Kantola		
Commissioned by	Rovaniemi Child Health Clinic		
Subject of thesis	Towards a Healthy Diet of Infants		
Number of pages	33 + 9		

The objective of our thesis was to produce a guide for new parents about healthy nutrition and eating habits of infants when he or she starts eating solid foods. The goal was to support parents in establishing a healthy diet for the first year of the newborn. The objective of the guide was for it to be a clear and practical set of instructions to support nutritional guidance provided by child health clinics. The thesis is commissioned by the child health services of the city of Rovaniemi.

Healthy nutrition is one of the cornerstones of promoting health and therefore an important competence of a public health nurse. Healthy, varied and sufficient diet is important for the normal development of a child. Childhood is ideal for learning healthy living habits as they typically carry over into adulthood. Healthy nutrition is medically proven to prevent obesity as well as malnourishment and consequently many illnesses.

This thesis is practice-based, and the aforementioned guide is one of its outputs. As a part of the literature review, expert interviews and well-founded study-based information were utilised in this study.

The guide for parents has been created in cooperation with the commissioner as well the open kindergarten of Rovaniemi. The contents of the guide were written in accordance with the guidance given by child health clinics. The guide is available online and can be distributed to parents electronically online.

Key words infant, healthy nutrition, infant nutrition, food and nutrition education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	IMEVÄISIKÄISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS	8
3.1	Imeväisikäinen	8
3.2	Terveellinen ravitsemus	8
3.3	Ravinnon merkitys lapsuudessa	11
3.4	Suositukset imeväisikäisen ruokavalioon	11
3.5	Imeväisikäisen ravinnontarve	15
4	IMEVÄISIKÄISEN RUOKAILUN TOTEUTUS	17
4.1	Kiinteiden ruokien aloitusajankohta	17
4.2	Syömisen opettelu	17
4.3	Ruokakasvatus	20
4.4	Yhdessä syöminen	21
5	IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUSOPPAAN TOTEUTUS	22
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
5.2	Oppaan valmistusprosessi	22
5.2.1	Tavoitteen määrittely	22
5.2.2	Suunnitteluvaihe	23
5.2.3	Toteutusvaihe	24
5.2.4	Arviointi	26
6	POHDINTA	28
6.1	Työn eettisyys ja luotettavuus	28
6.2	Terveystieteiden ammatillinen kasvu	29
6.3	Oppaan jatkotyöskentely	29
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

Epäterveellinen ruokavalio yhdessä liikunnan puutteen kanssa johtaa merkittäviin terveysriskeihin. Jalostettujen elintarvikkeiden lisääntynyt tuotanto ja elämäntapojen muuttuminen ovat saaneet ihmiset kuluttamaan enemmän runsaasti energiaa sisältäviä elintarvikkeita, rasvoja, sokereita ja suolaa. Terveellinen ruokavalio ehkäisee aliravitsemusta ja on tärkeä osa esimerkiksi diabeteksen, sydänsairauksien, aivohalvauksen ja syövän ehkäisyä. Jo lapsena opitaan terveellinen ruokavalio, ja ensimmäisten vuosien terveellisen ravitsemuksen onkin todettu olevan yhteydessä myöhemmälle ravitsemuksesta riippuvaiselle sairastavuudelle. (Healthy diet 2020.)

Vanhemmat voivat tukea lasten terveyttä edistävää ravitsemusta vaikuttamalla lasten ruokaympäristöön, ateriarhythmiin, ruokailutilanteisiin sekä välttämällä ruoan käyttämistä palkintona tai lohduttajana (Kalavainen 2020). Kun koko perheellä on säännöllinen ja terveellinen ravitsemus, lapsen on helppo alusta asti liittyä yhteiseen ruokailuun ja syödä samaa ruokaa muun perheen kanssa (Syödään yhdessä - ruokasuositus lapsiperheille 2019, 69).

Iso osa Suomalaisista lapsista ja nuorista ei syö ravitsemussuositusten mukaisesti. Lasten hyvinvointia tukevan ruokaympäristön saavuttamiseksi onkin tärkeää, että heidän perheensä saavat riittävästi luotettavaa tietoa ravitsemuksesta ja sen terveysvaikutuksista, sekä riittävästi konkreettisia ohjeita terveellisten ruokatuotteiden toteuttamiseen arjessa. (Rantala ym. 2020.) Tämän vuoksi koimme lasten ravitsemuksen tärkeänä aiheena tämän hetken yhteiskuntaan ja päädyimme toteuttamaan siitä toiminnallisen opinnäytetyön.

Toteutimme opinnäytetyönämme oppaan Rovaniemen kaupungin neuvolapalveluiden toimeksiannolla 0–1-vuotiaiden lasten ruokailusta ja terveellisestä ravitsemuksesta. Toive opinnäytetyölle tuli alun perin neuvolan terveydenhoitajilta. Lasten- ja perheenhoitotyöstä kiinnostuneina tartuimme aiheeseen heti, sillä meille tulevana terveydenhoitajina aihe tuo paljon tietoa pienten lasten ravitsemuksesta. Tätä tietoa voimme hyödyntää tulevaisuuden työssämme.

Alun perin toiveena ja suunnitelmanamme oli toteuttaa vuorovaikutuksellinen ohjaustuokio pienten lasten terveellisestä ravitsemuksesta avoimen päiväkodin vauvavoimaa-ryhmän asiakkaille. Koronavirusepidemian vuoksi ryhmää ei kuitenkaan järjestetty, joten päätimme toteuttaa opinnäytetyömme samalla aiheella oppaan muodossa.

0–1-vuotiaan ravitsemukseen kuuluu tietenkin tärkeänä osana äidinmaito tai korvikemaito. Toiveena kuitenkin oli, että keskitymme opinnäytetyössämme kertomaan lapsen ravitsemuksesta hänen siirtyessä kiinteisiin ruokiin. Oppaassa tuomme tiivistettynä esille vauvaikäisen lapsen terveellisen ruokavalion kulmakiviä, sekä vinkkejä ruokailun ja syömisen aloittamiseen ja opetteluun kiinteisiin siirryttäessä. Nykysuositusten mukaan lapsi syö alusta alkaen pitkälti samaa ruokaa muun perheen kanssa. Tämän vuoksi kerrommekin työssämme yleisesti myös aikuisen väestön terveellisen ravitsemuksen toteuttamisesta ja sen hyödyistä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa opas avoimen päiväkodin ja Rovaniemen kaupungin neuvolan asiakkaille imeväisikäisten lasten ruokailusta ja terveellisestä ravitsemuksesta, lapsen siirtyessä syömään kiinteitä ruokia.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tukea vanhempia lapsen ensimmäisen ikävuoden terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa, lapsen siirtyessä kiinteisiin ruokiin. Laajempänä tavoitteena on myös väestön terveyden edistäminen riittävän aikaisen terveysneuvonnan kautta. Tavoitteena on laatia selkeä ja käytännöllinen opas neuvolassa annettavan ravitsemusohjauksen tueksi.

Oppimistavoitteenamme on kehittää omaa osaamistamme tulevana terveydenhoitajina pienten lasten ruokailun ja terveellisen ravitsemuksen osalta. Toivomme, että tämän opinnäytetyön myötä meillä olisi tarjota perheille laajempaa tietoa liittyen ruokailutilanteisiin ja ravitsemukseen.

3 IMEVÄISIKÄISEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

3.1 Imeväisikäinen

Imeväisikäiseksi, eli vauvaksi määritellään lapsi, jonka syntymästä on aikaa alle yksi vuosi (Lääketieteen sanasto 2020). Ensimmäisen ikävuotensa aikana lapsi kehittyy nopeaan tahtiin niin fyysisesti, psyykkisesti, kuin sosiaalisestikin. Ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen syntymäpaino keskimäärin kolminkertaistuu ja pituutta lapsi kasvaa jopa 25–30 cm. (Vauvan fyysinen kehitys 2020.)

Vauvan vuorovaikutustaidot kehittyvät nopeasti. Ensimmäinen hymy ja ensimmäiset kyyneleet ilmaantuvat noin kuuden viikon iässä ja noin kahden kuukauden ikäisenä vauva jo juttelee jokellellä. Ensimmäisiä sanoja lapsi alkaa ymmärtää noin yhdeksän kuukauden iässä. (Vauvan sosiaalinen kehitys 2017.) Vauvan aistit toimivat jo syntymästä lähtien. Aistien avulla vauva oppii ymmärtämään ympäristöään. (Vauvan aistien kehitys 2017.)

3.2 Terveellinen ravitsemus

Pysyäkseen terveenä, elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja riittävästi energiaa. Energiaa saadaan hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista, ratkaisevaa on kuitenkin niiden laatu. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu monipuolisesti ja riittävästi kasviksia, täysjyväviljaa, pehmeitä rasvoja, d-vitamiinia, kalsiumia ja tarpeeksi vettä. Näiden sijaan olisi vältettävä kovia rasvoja, puhdistettuja viljoja, sokeria, liiallista suolaa, sekä sokeroituja ja alkoholipitoisia juomia. (Terveellinen ruokavalio 2019.)

Väestön terveyden hyväksi on luotu ravitsemus- ja ruokasuositukset. Suositukset uudistuvat uuden tiedon, sekä maailman tilanteen mukaan. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut suomalaiset ravitsemussuositukset, joiden laatimisessa on huomioitu suomalaisten ruokatottumukset ja ruokakulttuuri. Suositukseen on laadittu ruokakolmio ja lautasmalli valintojen tueksi laajaan ruokavalikoimaan. Tämän suosituksen pohjalta on laadittu suositukset eri kohderyhmille, sillä eri ravintoaineiden tarve vaihtelee yksilöittäin. (Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Nykyisissä lasten ravitsemussuosituksissa painotetaan, että koko perheen ruokavalio tulisi laittaa kuntoon jo aikaisessa vaiheessa. Näin pienenkin lapsen on helppo liittyä yhteisille aterioille jo heti aloittaessaan kiinteän ruokailun. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat monipuolisesti käytettynä, ovat koko ravitsemuksen kulmakivi. Niissä on energiaan suhteutettuna reilusti vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka ovat elimistölle välttämättömiä. Ne ovat myös merkittävä osa riittävää kuidun saannin turvaamista. Useat tutkimukset ovat osoittaneet reilusti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sisältävän ruokavalion pienentävän riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, sekä syöpiin. (Schwab 2020.)

Täysjyväviljavalmisteita suositellaan syötäväksi noin 6–9 annosta päivässä. Annoksiksi ajatellaan esimerkiksi aamuinen täysjyväpuuro annos ja lounaalla syöty täysjyväriisi annos. Viljavalmisteen ovat myös suuri osa terveellistä ruokavaliota, sillä ne sisältävät kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. (Huusko ym. 2016-2017, 5.)

Kuitupitoisella ruokavaliolla on runsaasti terveysvaikutuksia. Se pienentää veren kolesterolipitoisuutta sitomalla kolesterolia itseensä ja kuljettamalla sitä pois elimistöstä. Runsas kuitupitoisuus ruoassa lisää kylläisyyden tunnetta ja voi näin auttaa painonhallinnassa. Runsas kuidun saanti myös tutkitusti vähentää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin ja tyypin 2 diabetekseen. (Pusa 2020.)

Peruna sisältää hiilihydraatteja, C-vitamiinia ja kivennäisaineita. Sitä voi käyttää osana monipuolista ruokavaliota. Tutkimuksissa ei ole kuitenkaan tullut esille suuria perunan aiheuttamia terveyshyötyjä, eikä niinkään terveyshaittojakaan. (Huusko ym. 2016-2017, 5.)

Kalsiumia tarvitaan esimerkiksi lihas- ja hermosolujen toiminnan säätelyssä. Suurin osa elimistön kalsiumista on luustossa. Riittävä kalsiumin saanti onkin tärkeää ja D-vitamiini mahdollistaa sen normaalin imeytymisen. (Eskelinen 2016.) Maitovalmisteen ovat tärkein kalsiumin lähde. Ne voi kuitenkin korvata kasviperäisillä tuotteilla, esimerkiksi soija- tai riisivalmisteilla. Riittävän kalsiumin saannin turvaa-

miseksi aikuisille suositellaan päivittäin 5–6 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa. Tärkeää olisi suosia vähärasvaisia valmisteita kovan rasvan välttämiseksi. (Huusko ym. 2016-2017, 5.)

Elimistö tarvitsee proteiinia muun muassa energian tuottoon, kudosten uusiutumiseen ja vastustuskyvyn normaaliin toimintaan. Suositeltava määrä proteiinia päivässä olisi 1,1–1,3 g painokiloa kohti. Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat proteiinin lähteinä hyviä. Punaista lihaa tulisi käyttää enintään 500 g viikossa ja sitä valittaessa olisi hyvä kiinnittää huomio rasvan ja suolan määrään. Punaista lihaa parempi vaihtoehto olisi siipikarjan liha, kuten broileri, sillä siinä on rasvaa vähemmän ja rasvan laatu parempaa. Kalaa suositetaan käytettäväksi 2–3 kertaa viikossa, sillä proteiinin lisäksi siinä on pehmeää rasvaa, sekä D-vitamiinia. Kalalajeja tulisi kuitenkin käyttää monipuolisesti vaihtelevien ravinto- ja vierasainepitoisuuksien vuoksi. Kananmuna sisältää myös monia tarpeellisia ravintoaineita. Korkean kolesterolipitoisuuden omaavalla suositellaan kuitenkin kananmunan keltuaisten rajoittamista 3–4 kappaleeseen viikossa. Palkokasvit olisi hyvä sisällyttää ruokavalioon viikoittain. (Huusko ym. 2016-2017, 5–6.)

Tyydyttymättömiä rasvahappoja elimistö tarvitsee esimerkiksi vastustuskyvyn ylläpitämiseen, sekä sydän- ja verenkiertoelimistön normaaliin toimintaan. Näitä rasvahappoja elimistö ei voi itse tuottaa, vaan niitä saadaan ravinnon kautta juoksevista ja pehmeistä kasviperäisistä rasvoista. Ruoan laitossa suositellaan käytettäväksi kasviöljyä, pullomargariinia tai rasiamargariinia, jotka sisältävät vähintään 60 % rasvaa ja sydänmerkin. Niin ikään leivän päällä suositetaan käytettäväksi margariinia, tai kasvirasvalevitettä, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa ja sydänmerkin. Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat myös pähkinät, mantelit ja siemenet. Päivittäinen pehmeän rasvan saantisuositus täytetään käyttämällä päivän aikana esimerkiksi 5–6 tl kasvirasvalevitettä leivällä, kasviöljyä ruoanvalmistuksessa ja ½-1 rkl öljypohjaista salaattinkastiketta. (Huusko ym. 2016-2017, 6.)

Nesteen tarpeeseen vaikuttaa muun muassa ikä, fyysinen aktiivisuus ja ympäristön olosuhteet, kuten kuumuus. Ihminen juo yleensä, kun on jano, ja näin useimilla tuleekin täytettyä päivittäinen nesteen tarve. Suosituksena olisi juoda 1–1,5 litraa nesteitä ruokien sisältämien nesteiden lisäksi. Paras janojuoma on vesi ja ruokajuomana toimii esimerkiksi vähärasvainen maito tai piimä, kivennäisvesi tai

vesi. Täysmehua voi juoda lasillisen päivässä, mutta sokeroituja juomia ei suositella käytettäväksi hammasterveyden vuoksi. (Terveyttä ruoasta- Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 23.) Kahvia ja teetä voi juoda päivittäin. Suodatinkahvi on pannukahvia suositeltavampaa ja maustettuja kahvi- ja teejuomia tulee kuitenkin käyttää satunnaisesti. Alle 15- vuotiaille ei suositella kahvia tai teetä lainkaan. (Ruokavirasto 2019.)

3.3 Ravinnon merkitys lapsuudessa

Ihminen tarvitsee normaaliin kasvuun sekä kudosten uusiutumiseen ja lisääntymiseen välttämättömiä ravintoaineita. Välttämättömien ravintoaineiden puuttuminen ruokavaliosta saattaa aiheuttaa mm. puutosoireita ja kasvuhäiriöitä. Välttämättömiin ravintoaineisiin kuuluu vitamiinit, kivennäisaineet, aminohapot ja rasvahapot. Myös riittävä energiansaanti on tärkeää kasvulle, kudosten uusiutumiselle, sekä lisääntymiselle. Energialähteet kuten hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit kuuluvat yhtenä ryhmänä välttämättömien ravintoaineiden luetteloon. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 17.)

Lapsen ensimmäisten vuosien optimaalinen ravitsemus edistää terveellistä kasvua ja parantaa kognitiivista kehitystä. Se myös vähentää riskiä tulla ylipainoiseksi tai liikalihavaksi, sekä riskiä sairastua myöhemmin elämässä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen. (Healthy diet 2020.)

Jo lapsena luodaan perusta myös aikuisiän terveellisille elämäntavoille. On helppoa luoda alusta alkaen terveelliset elämäntavat, kuin muuttaa aikuisena jo aiemmin opitut epäterveelliset tavat terveelliseksi. Lapsen ravitsemuksessa on tärkeää riittävä ruoan määrä, riittävän monipuolinen ruoka, säännöllinen ateriaritmi, sekä ruokailuhetkien mielekkyys. (Hermanson 2019.)

3.4 Suositukset imeväisikäisen ruokavalioon

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisema *Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille* sisältää raskaana olevien, imettävien, ja leikki- sekä alakou-

luikäisten lisäksi imeväisikäisen ruokasuositukset. Suosituksessa kuvataan keinot monipuolisen ja terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamiseen perheissä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019.)

Imetystä suositellaan vuoden ikään saakka, mutta aikaisintaan neljän, ja viimeistään kuuden kuukauden iässä suositellaan aloitettavaksi myös kiinteät ruoat imetyksen rinnalle. Uusia ruokia tarjotaan alusta alkaen monipuolisesti. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.) Säännöllinen ateriatyyppi on tärkein lähtökohta lapsen terveelliselle ruokavaliolle. Lapsen kohdalla syömissä säännöllisyys on vielä tärkeämpää, kuin aikuisella. Verensokerin säätely ei lapsella tapahdu vielä yhtä sujuvasti, joten lapsi tarvitsee ruokaa vähintään neljän tunnin välein, yötä lukuun ottamatta. (Hermanson 2019.)

Lapsen ensimmäisiksi ruoka-aineiksi sopivat esimerkiksi perunat, kasvikset sekä sokeroimattomat marjat ja hedelmät. Alussa voi tehdä myös peruna- ja kasvissoseita sekoittamalla niihin rinta- tai korvikemaitoa. Tällöin tutun maidon maku saat-
taa helpottaa niiden maistamista. (Arffman & Hujala 2010, 53.)

Kalan, lihan ja kananmunan syöntiä voidaan alkaa harjoitella 5-6 kuukauden iässä. Totuttelu aloitetaan teelusikallisella jauhettua lihaa tai kalaa, joka tarjoillaan kasvien tai perunan kanssa. Sopivaa lihaa on possu, broileri, nauta, riista ja kalkkuna. Kaloista kaikki ovat sopivia lapselle. Marinoituja kala- ja lihatuotteita ei lapsille tarjota, koska ne voivat sisältää suolaa ja lisäaineita. Ennen kahdeksan kuukauden ikää lapselle riittää yksi liha-ateria päivässä, ja yli 8 kuukauden ikäiselle voi tarjota kalaa, lihaa tai kananmunaa kaksi kertaa päivässä. Alle vuoden ikäiselle sopiva määrä lihaa tai kalaa on 1–1,5 ruokalusikallista yhdellä aterialla. (Arffman & Hujala 2010, 53-54.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositusten mukaan kalaa olisi hyvä syödä ainakin kahdesti viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalan syöntisuositukseen on annettu kuitenkin myös poikkeuksia, sillä jotkin kalat voivat altistaa liiallisille määrille terveydelle haitallisia aineita. Lasten ei esimerkiksi tulisi syödä perkaamatonta, isoa silakkaa tai Itämerestä pyydettyä lohta tai taimenta useammin kuin kahdesti kuussa. Myöskään järvestä, tai merestä pyydettyä haukea ei tulisi syödä sen useammin. (Ruokavirasto 2020.)

Viljatuotteiden käyttö lapsen ruokavaliossa voidaan aloittaa 5–6 kuukauden iässä. Kalan ja lihan rinnalla ne täydentävät raudan saantia. Viljaruokiin totuttelua voidaan aloittaa esimerkiksi aamupuuron ja iltapuuron yhteydessä. Pienelle lapselle puurot ovat vellejä parempia vaihtoehtoja, koska ne pitävät paremmin nälkää ja auttavat suun motoriikan kehittämisessä. Puuron sekaan voi lisätä rintatai korvikemaitoa, jos siitä halutaan tehdä tutumman makuista, tai siitä halutaan energiapitoisempaa. Tarvittaessa tutustumisvaiheessa puurot voidaan tehdä jauhoista, tai hiutaleista voi jauhaa pienempiä tehosekoittimella. Mahavaivojen välttämiseksi kuitupitoiseen ruokaan on hyvä totuttautua vähitellen. Täysjyväviljaan ja sen makuun on hyvä kuitenkin totuttautua alusta alkaen. Myöhemmin lapsen hampaiden pikkuhiljaa kehittyessä, voi hänelle alkaa tarjota leivänpalasia. Viljatuotteita olisi hyvä olla 3–4 aterialla päivässä yhteen ikävuoteen mennessä. (Arffman & Hujala 2010, 54.)

Kymmenen kuukauden iässä lapselle voidaan antaa pieniä määriä hapanmaitovalmisteita. Ruoan valmistuksessa voidaan ottaa käyttöön myös kuumennettua maitoa. Maitotuotteiden monipuolisuutta vähitellen lisääillään, ja vuoden iässä lapsen ruokajuomaksi saa ottaa tavallisen rasvattoman maidon. Jos lapsi on ollut rintaruokinnassa yhtä aikaa kiinteiden ruokien aloittamisen kanssa, voidaan siirtyä suoraan maitoon tai piimään. Jos lapselle tulee vatsavaivoja lehmänmaidosta, voidaan maitomääriä vähentää ja tarjota tilalle muutaman päivän ajan rintamaitoa tai äidinmaidonkorviketta. Lehmänmaitoa tai piimää voi sen jälkeen kokeilla uudelleen vähitellen annosta suurentaen. (Arffman & Hujala 2010, 54.)

Janojuomana voidaan tarjota alle vuoden ikäiselle lapselle vettä. Aterioiden yhteydessä voidaan tarjota pumpattua äidinmaitoa, vettä tai korviketta. Yleensä täysimetetty lapsi ei kuitenkaan tarvitse vettä, sillä hän saa äidinmaidosta riittävästi nestettä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.) Kymmenen kuukauden iästä lähtien voi tarjota myös piimää. Rintamaitoa saava lapsi imetetään kiinteän ruoan syömisen jälkeen. Alle vuoden ikäinen lapsi ei tarvitse mehuja, sillä ne vaarantavat hampaiden terveyttä, täyttävät turhaan vatsaa ja sisältävät lisäaineita. Esimerkiksi bentsoehapon saanti ylittyy helposti pienillä lapsilla. (Arffman & Hujala 2010, 55.)

Alle vuoden ikäiselle lapsen ruokaan ei tule lisätä suolaa, eikä hän tarvitse myöskään lisättyä sokeria. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 273.) Riittävän rasvan saannin turvaa yleensä rintamaito vuoden ikään saakka. Myös korvikemaitoon on lisätty rasvaa tarpeeksi, jotta se turvaa imeväisikäisen riittävän rasvan saannin. Tarvittaessa, esimerkiksi neuvolan suositellessa riittävän kasvun turvaamiseksi, lapsen ruokaan voi lisätä rypsi-, tai rapsiöljyä. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.) Myöhemmin Lapsen ruokaan tulisi kuitenkin lisätä päivittäin 2–3 teelusikallista kasviöljyä tai -margariinia turvaamaan pehmeiden rasvojen saantia. Kovan rasvan saanti voi näkyä myös pienellä lapsella veren kolesteroliarvoissa, minkä vuoksi rasvan laatuun on syytä kiinnittää huomiota jo pienen lapsen kohdalla. (Arffman & Hujala 2010, 55.)

Ruokavirasto ylläpitää taulukkoa elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeista. Taulukkoon on listattu elintarvikkeet, joihin tiedetään liittyvän mahdollisia vaaroja tietyn väestön sisällä. Imeväisikäisten rajoituksissa on muun muassa makkarat, leikkeleet, varhaisperunat ja nitraattia keräävät kasvikset, kuten pinaatti ja punajuuri. Taulukossa on myös kerrottu perusteet ohjeistuksille. (Turvallisen käytön ohjeet 2020.) Imeväisikäisellä maksa ei suodeta yhtä tehokkaasti kuin aikuisella, ja imeväisikäisen ruoansulatuskaan ei ole vielä täysin kehittynyt. Tästä syystä taulukkoon on kerätty useita aineita, joita imeväisikäiselle ei tulisi antaa laisinkaan. Suosituksissa noudatetaan varovaisuusperiaatetta, joka tarkoittaa, että suositus annetaan, jos tuotteen haitallisista vaikutuksista on pienintäkään perusteltua epäilyä (Hermanson 2019).

Mikäli pienillä lapsilla on vegaaninen ruokavalio, tulee ottaa huomioon, että he saavat riittävästi kypsennettyjä kasvis- ja viljaruokia. B12 vitamiinia ja jodilisää suositellaan kaikille. Kalsiumin, B2 vitamiinin, raudan ja sinkin tarve arvioidaan yksilöllisesti. Imeväisikäisen vegaanisesta ruokavaliosta tulee aina keskustella ravitsemusterapeutin kanssa. (Virtanen 2016.)

Imeväisikäisistä lapsista 10-15 prosentilla on jokin ruoka-allergia. Mikä tahansa ruoka-aine voi saada aikaan allergisen reaktion, minkä lisäksi joidenkin elintarvikkeiden lisäaineet saattavat aiheuttaa allergiaa. Vauvojen allergian aiheuttajia ovat yleensä maito, viljat, kananmuna ja kala. Mitä enemmän lapsen ruoka-aller-

giat rajoittavat ruokailua, sitä tärkeämpää on, että vanhemmat huolehtivat riittävästä ravintoaineiden saannista. Näin mahdollistetaan ruokavalion monipuolisuus, ja ravintoaineiden saanti on riittävää. Toistuvia oireita aiheuttavia ruoka-aineita on syytä välttää toistaiseksi, mutta näiden tilalla käytetään korvaavia ruoka-aineita tarpeen mukaan. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Lapsen ollessa allerginen, korvaavat ruoka-aineet löytyvät kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoja. Esimerkiksi ruis-, ohra- ja vehnä -allergikoille voidaan kokeilla korvaavana ruoka-aineena gluteenitonta kauraa, maissia, riisiä, hirssiä, tattaria, kvinoa tai teffiä. Kananmuna allergikoista 70 % sietää voimakkaasti kuumennettua kananmunaa ruokavaliossaan. Kananmunan käyttö voimakkaasti kuumennettuna oireiden sallimissa rajoissa ruoissa tai leivonnaisissa, voi nopeuttaa sietokyvyn kehittymistä ruoka-ainetta kohtaan. Vaikeiden oireiden kohdalla kananmunaa tulee kuitenkin välttää kokonaan. Kalasta lapsi saa proteiinia, D-vitamiinia, B12 vitamiinia, jodia ja seleeniä. Nämä sisältävät myös pehmeää rasvaa ja pitkäketjuisia EPA ja DHA rasvahappoja. Kaikkia näitä ravintoaineita, tai niiden esiasteita saadaan kalattomaan ruokavalioon rypsiöljystä, D-vitaminoiduista maitovalmisteista ja margariineista, sekä täysjyväviljoista ja lihasta. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2021.)

Lapsen ollessa allerginen maidolle, hänelle voidaan tarjota päivittäin maidon tilalta joko äidinmaitoa, tai ikäsuositusten mukainen määrä allergisille lapsille suunniteltua imeväisen erityisvalmistetta. Ne sisältävät D-vitamiinia ja kalsiumia saman verran kuin lehmänmaitoa sisältävät äidinmaidon korvikkeet. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2021.)

3.5 Imeväisikäisen ravinnontarve

Normaalipainoisena syntyneelle lapselle riittää yleensä ainoana ravintona kuuden kuukauden ikään saakka äidinmaito, D-vitamiini lisää lukuun ottamatta. Jos lapsi kuitenkin tuntuu tarvitsevan jo 4-6 kuukauden iässä lisäruokaa, on parempi aloittaa kiinteät ruoat, kuin antaa lisänä äidinmaidonkorviketta, imetyksen jatkumisen turvaamiseksi. Viimeistään kuuden kuukauden iästä eteenpäin lapsi alkaa tarvita kiinteitä ruokia äidinmaidon lisäksi. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.)

Usein vanhemmilla on huoli siitä, syökö lapsi riittävästi ruokaa. Syömisen vaisto on kuitenkin lapsella vahva. Suurempi ongelma suomalaisilla lapsilla tuppaa olemaan liian runsas energiansaanti. Tärkeää olisikin, ettei lasta palkittaisi tai lohdutettaisi ruoan avulla, vaan se tapahtuisi jollain muulla konstilla, sillä tämä johtaa usein lihomiseen. (Hermanson 2019.) Lasten painonhallintaa voi tukea jo pienestä pitäen ruokailutottumuksilla. Kotiin on hyvä tuoda pääasiassa terveyttä edistäviä ruokavalintoja. Vältetään napostelua ruokailujen välillä ja pidetään ateriaritmi säännöllisenä, noin viisi ruokailukertaa päivittäin. Aamupala on päivän tärkein ateria ja se kannattaa syödä päivittäin. Ruokailutilanteisiin panostetaan. Tehdään niistä myönteisiä yhdessä syömisen hetkiä, joissa vanhemmat toimivat mallina terveelliselle ruokailulle. Tuetaan lasta syömään energiatarpeen mukaisia annoksia. (Kalavainen 2020.)

Lapsi tuntee yleensä itse mikä on hänelle sopiva määrä ruokaa ja siksi lasta tuetaan päättämään itse, minkä verran hän haluaa syödä. Osalla lapsista on kuitenkin alttius syödä liian suuria annoksia ja silloin vanhemman tarvitsee tukea häntä sopivan annoskoon ottamisessa ja kylläisyyden tunnistamisessa. Vanhempi voi esimerkiksi vähentää ruoan energiatihyettä, vaikka kasvisten avulla. Sopivan energiamäärän syömistä voi edistää myös tarjoamalla sopivia annoskokoja lautasmallin mukaisesti sopivan kokoisilla astioilla ja tekemällä syömisestä tietoista sulkemalla ulkoiset ärsykkeet, kuten television pois. (Kalavainen 2020.)

Neurolassa seurataan vauvan kasvua ja kehitystä. Painon perusteella voidaan arvioida pienen vauvan ravitsemustilaa, jonka vuoksi vauva punnitaan automaattisesti jokaisella määrääkäsella terveystarkastus käynnillä. Neurolassa arvioidaan myös lapsen ja koko perheen ruokailutottumuksia ja ohjataan hyvään ravitsemukseen. Siellä keskitytään iänmukaisesti tärkeisiin asioihin. Painon ja ravitsemuksen arvioinnin perusteella neurolasta saa tarvittaessa yksilöllisiä ohjeita vauvan ravitsemukseen. (Mäki, Wikström, Hakulinen & Laatikainen 2017, 25, 151-156.)

4 IMEVÄISIKÄISEN RUOKAILUN TOTEUTUS

4.1 Kiinteiden ruokien aloitusajankohta

Lapsi on valmis aloittamaan kiinteisiin ruokiin tutustumisen, kun hänen motoriset taitonsa ovat siihen riittävät. Lapsen tulee kyetä istumaan tuettuna, hallitsemaan päänsä liikkeitä ja koordinoimaan silmiään. Lapsi on myös kiinnostunut seuraamaan toisten ruokailua ja tavoittelee ruokia kädellään. Ruokaa tarjottaessa, lapsi oppii viemään sitä kielellä nielua kohti ja suun motoriikka kehittyy. Suolisto vauvalla kypsyä vähitellen ja on aikaisintaan neljän kuukauden iässä tarpeeksi kypsä käsittelemään uusia ruoka-aineita. Kiinteät ruoat aloitetaan siis lapsen yksilöllisten valmiuksien puitteissa noin 4–6 kuukauden iässä. Kiinteiden aloittamista ei kuitenkaan tulisi venyttää yli kuuden kuukauden ikään, sillä se voi aiheuttaa joidenkin ravintoaineiden puutostiloja ja lisätä lapsen allergia-alttiutta. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.)

Jokaiselle lapselle tulisi tarjota lisäruokaa viimeistään kuuden kuukauden iästä lähtien. Myös liharuoat kannattaa ottaa mukaan pian kiinteiden ruokien aloitusten aikaan. Tällä tavalla turvataan lapsen riittävän energian, proteiinin, raudan ja muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti. (Lastenneuvolakäsikirja 2019.)

Lasten allergioita vähentää merkittävästi monipuolinen tutustuminen ruoka-aineisiin. Lapsen tutustumista mahdollisimman laajaan kirjoon kasviksia suositellaan jo varhaisessa vaiheessa. Lapsen saadessa erilaisia helposti allergisoivia ruoka-aineita, kuten viljoja, kananmunia, kalaa ja maapähkinää hänen allergia- ja astmariskinsä pienenee. Uusien ruokien maistelu kannattaakin näin aloittaa reippaalla otteella. Allergioiden ehkäisyn näkökulmasta kannattaa ottaa myös huomioon esimerkiksi se, että 4 kuukautta kestävä täysimetys voi pienentää lehmänmaitoallergian ja atooppisen ihottuman riskiä. (Virtanen 2016.)

4.2 Syömisen opettelu

Syömistä aletaan harjoitella 4–6 kuukauden iässä, jolloin lapsi harjoittelee perusmakuja, sekä suun motoriikkaa maisteluannoksina. Samalla on hyvä muistaa tukea imetyksen jatkuvuutta. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille

2019, 62–75.) Vanhempien on hyvä antaa lapsen harjoitella syömistä alusta alkaen itse. Lapsi voi aloittaa sormin syömisellä ja pikkuhiljaa alkaa harjoitella lusikan käyttöä. Lapselle voidaan antaa ruokaa omaan käteen jo alusta alkaen, jolloin käden motoriikka kehittyy ruokaa suuhun viettäessä. (Arffman & Hujala 2010, 55.) Sormiruokailu on myös harjoittelua lusikan käyttöä varten silloin, kun vauva ei vielä osaa syödä lusikalla itse. Omaa lusikkaa kannattaa kuitenkin pitää sosemaisilla aterioilla, kuten puuroilla ja sosekeitolla mukana, jotta sitäkin tulisi pikkuhiljaa harjoiteltua. (Lotvonen 2021.)

Ruokailun opettelu ei suju siististi. Lapsen tulee antaa tutustua ruokaan tunnus-
telemalla, taputtelemalla ja kokeilemalla vaikka tästä aiheutuisikin sotkua. Mitä aikaisemmin lapsi aloittaa syömiseen harjoittelun, sitä nopeammin lapsi todennäköisesti oppii syömään siististi ja itse. (Arffman & Hujala 2010, 56.)

Sormiruokailun harjoittelua aloitellessa tulee huomioida, että vauva istuu pystyasennossa. Hän voi istua joko syöttötuolissa, esimerkiksi pyyhkeellä tuettuna tai aikuisen sylissä. Häntä ei tule laittaa istumaan turvakaukaloon tai sitteriin, koska silloin hän ei pysty itse kumartumaan eteenpäin tarvittaessa. Vauvan olisi hyvä antaa itse kontrolloida omaa sormiruokailuansa. Hänelle annetaan mahdollisuus valita itse syömänsä ruoat, eikä hänelle laiteta ruokaa suuhun. (Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto 2017.)

Sormiruokaillessa vauvaa ei tule koskaan jättää valvomatta tukehtumisvaaran vuoksi. Myöskään ruokia, joita hän ei pysty suussaansa käsittelemään ei tule vauvalle tarjota, näihin kuuluu kokonaiset viinirypäleet, pähkinät, kirsikkatomaatti, ki-
velliset hedelmät, ruodollinen kala, rustoinen, sitkeä liha sekä pienet kovat ruoat. On hyvä huomioida, että vauvan kakomisrefleksi on ylempänä kielellä kuin aikuisella, tämän vuoksi vauva kakoo herkästi aluksi ruokaan tutustuessaan. Kakomisrefleksin tarkoituksena on auttaa pitämään hengitystiet avoimina. Kakominen ja yskiminen on normaalia alussa, kun vauva vielä tutustuu uusiin ruokiin ja niiden käsittelyyn. Vähitellen suun motoriikka kehittyy harjoitusten myötä. Vauvan kakossa aikuisen ei tule koskaan laittaa sormiaan vauvan suuhun, jotta ruoka ei työnny syvemmälle vauvan kurkkuun. Vanhempien on hyvä tutustua ensiapuohjeisiin vauva ruokailutavasta riippumatta. (Helsingin sosiaali- ja terveysvirasto 2017.)

6-10 kuukauden iässä lapsen annetaan tutustua laajemmin ruoan rakenteisiin ja annetaan ruokia perheen aterioilta, jotta lapsi tutustuisi perheen yhteiseen ruokamaailmaan. Sormiruoilla kehitetään pinsettiotetta ja käden motoriikkaa. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.) Kun lapselle on puhjennut tarpeeksi hampaita pureskelua varten, voidaan siirtyä karkeampiin ruokiin. Kahdeksan kuukauden ikäiselle lapselle ruokaa ei enää soseuteta sileäksi, vaan se jätetään hieman rakeiseksi. Tämä edesauttaa lapsen suun motorikan kehitymisessä. (Arffman & Hujala 2010, 56.) Myös teollisesti valmistetut purkkiruokat ovat huolellisesti suunniteltuja, sekä ravintokoostumukseltaan hyviä. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 273).

10-12 kuukauden ikäiselle otetaan käyttöön kaikki ruoka-aineryhmät monipuolisesti. Tässä kohtaa harjoitellaan pureskelua karkeajakoisella ruoalla ja edistetään omatoimista syömistä sormiruoin, sekä lusikkaa ja mukia käyttäen. Nyt lapsi syö jo suurimmaksi osaksi yhtä karkeaa ruokaa muun perheen kanssa pilkottuna, tai hienonnettuna. (Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019, 62–75.)

Ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio onnistuu myös pelkästään sormiruokaillen. Silloin ensimmäisinä ruoka-aineina voidaan tarjota keitettyä perunaa ja kasviksia, hedelmäpaloja, marjoja ja maissinaksuja. Lapsen suun motorikan kehittyessä voidaan tarjota myös kananmunaa, kalaa, itse tehtyjä jauhelihapihvejä sekä kuivahtaneita leivänpaloja. Kun lapselle on puhjennut riittävästi hampaita, voidaan hänelle tarjota myös kovempia hedelmiä ja kasviksia pureskeltavaksi. Vanhempien on hyvä muistaa, että soseita ja sormiruokia ei tarvitse kuitenkaan asetella vastakkain ja niistä voidaan rakentaa jokaisen perheen tarpeisiin sopiva kokonaisuus. (Arffman & Hujala 2010, 56.) Ei ole myöskään näyttöä, tai suositusta siitä, että lusikankäyttöä ei kannattaisi sormiruokailun ohella toteuttaa. Näiden kahden ruokailutavan yhdistäminen onkin aika tavallista ja useimmille perheille toimiva ratkaisu. Tärkeintä on, että lapsi saa ikätaasoonsa nähden monipuolista, terveellistä ja oikearakenteista ruokaa menetelmästä riippumatta. On täysin lapsesta ja hänen kehityksestään riippuvaista, millä tavalla hänen on parasta ruokailla. Yleensä vanhemmat tuntevat oman lapsensa ja toteuttavat hänelle toimivaa ruokailumenetelmää. (Lotvonen 2021.)

4.3 Ruokakasvatus

Ruokakasvatuksella pyritään tukemaan terveellisiä ja monipuolisia ruokatottumuksia, sekä luomaan lapselle positiivinen suhtautuminen ruokaa ja syömistä kohtaan. Tärkeää on luoda syömisen ajaksi kiireetön ilmapiiri. Opetellaan alusta alkaen hyviä pöytätapoja ja totutellaan yhdessä syömisen kulttuuriin. Ruokaan tutustutaan eri aistien avulla ja opetellaan ruokailemaan omatoimisesti, monipuolisesti, sekä riittävästi. Ruokasanastoa kehitetään esimerkiksi puhumalla ruoasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Ruokailo on tärkeää hyvien ruokatottumusten luomisessa. Tärkeää on luoda ruokailutilanteesta positiivinen yhdessä syömisen kokemus. Lapsen on hyvä saada ruokailla kaikilla aisteillaan. Kun ruoka on visuaalisesti lapsen mieleen, se houkuttelee lasta maistamaan sitä. Käsin lapsi voi kokeilla millaista ruoka on rakenteeltaan. Hyvä tuoksu ja tietenkin maku luovat myös ruokailoa. Lapsi kuitenkin saattaa tarvita useammankin maistamis- kerran uuteen makuun tottuakseen. (Lotvonen 2020.)

Ruokapuhe on hyvä aloittaa jo heti lapsen siirtyessä syömään kiinteitä ruokia. Nimetään lapselle ruokia ja puhutaan ruoasta. Näin lapsi oppii, kuinka omia ruokakokemuksia ja -mieltymyksiä voi toiselle kertoa. Lapsi oppii myös ottamaan toisen erilaiset ruokailuun, ja ruokaan liittyvät kokemukset, sekä mielipiteet huomioon. Myönteinen ruokapuhe kannustaa lasta maistamaan uusia ruokia ja pikkuhiljaa laajentamaan ruokavaliotaan. Ruokapuheella myös lisätään lapsen tietoa ruoista ja niiden alkuperästä, sekä vaikutuksesta kehoon. (Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 17–68.)

Joskus lapsi saattaa olla haluton maistamaan ruokaa ja kieltäytyy syömisestä. Vaikka lapsi ei alkaisikaan syömään, otetaan hänet ruokailutilanteeseen mukaan ja tarjotaan, sekä kannustetaan maistamaan ruokaa. Voi myös olla, että lapsi innostuu maistamaan, kun näkee muun perheen syövän samaa ruokaa hyvällä mielellä. On hyvä myös säilyttää säännöllinen ruokarytmi ja välttää ruokailujen välissä napostelua. Syömään ei pakoteta, tai houkutella esimerkiksi jälkiruoan avulla, jotta ruokailuhetkestä ei tule negatiivinen kokemus. Lapselle annetaan mahdollisuus päättää itse oma makumaailmansa. (Lotvonen 2020.)

Ruokakasvatuksen ei tarvitse rajoittua ainoastaan ruokailun ääreen. Sen voi sisällyttää myös esimerkiksi leikkiin, taiteeseen, loruihin, lauluihin ja tarinoihin. Tärkeää olisi osallistaa lapsi ruokakasvatukseen niin että hänellä olisi muun muassa oikeus ilmaista nälän ja kylläisyyden tunteita ja mielipiteitänsä ruoasta. (Terveystta ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018, 62–68.) Neuvokasperhe on luonut sivuilleen ruokakasvatuksen ideapankin, josta löytyy ideoita monipuolisesti toteutettavaan ruokakasvatukseen. (Ruokakasvatuksen ideapankki).

Sormiruokailua aloittaessa sormiruokailuhetket ovat kuin leikki, vauva vasta opettelee uusia asioita ja tutustumistaan ruokiin. Aluksi vauvan pääasiallinen ruoka on äidinmaito tai äidinmaidon korvike, ja vauvan kasvaessa normaalisti ruokamääristä ei tarvitse olla huolissaan. Vauvan ruoan käsittelyn oppimisessa, myös hänen ruokailutaitonsa karttuvat. Yhteinen ruokahetki tarjoaa vauvalle mahdollisuuden oppia ruokailua seuraamalla perheenjäseniään. Usein sormiruokaileva vauva haluaa kokeilla erilaisia makuja ja ruoan koostumuksia ja usein heistä kasvaa ennakkoluulottomia ruokailijoita. (Helsingin sosiaali- ja terveystyvirasto 2017.)

4.4 Yhdessä syöminen

Ravitsemuksen merkitys ei liity pelkästään fyysiseen hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen tai sairauksien ehkäisyyn, vaan se on moniulotteisempi osa ihmisen hyvinvointia. Ruokailulla ja syömisellä on yksilölle fyysisten tarpeiden lisäksi sosiaalisia, psyykkisiä ja kulttuurisia merkityksiä. Koko perheen yhteiset ateriat ovat parhaimmillaan hetkiä, jolloin nautitaan yhdessä ruoasta, jaetaan päivän kuulumiset ja vietetään aikaa yhdessä. Huonoimmillaan ne voivat olla jopa suuri stressin ja ahdistuksen aihe sekä vanhemmalle että lapselle, jolloin syöminenkin samalla häiriintyy. (Arffman & Hujala 2010, 47.)

Lapsi oppii mallista, joten yhdessä syöminen on syömisestä opetteluksen perusta. Aterioiden tulisi olla mukavia yhdessäolon hetkiä, joissa ruoan lisäksi nautitaan toisten seurasta. Olisi hyvä, että ruokailu tapahtuisi pöydän äärellä ilman kännyköitä tai lehtiä. (Hermanson 2019.) Pyritään tekemään ruokailutilanteesta neutraali hetki ja kiinnitetään huomiota ruokailuhetken vuorovaikutukseen. (Lotvonen 2020.)

5 IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUSOPPAAN TOTEUTUS

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on tavoitella ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Opinnäytetyö voi olla alan mukaan esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten turvallisuusohjeistus, perehdyttämisopas tai ympäristöohjelma. Se voi olla myös esimerkiksi jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten messuosaston, konferenssin, kansainvälisen kokouksen järjestäminen tai näyttely riippuen koulutusalaista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö voi edetä lineaarisella mallilla, spiraalimallilla, tasomallilla, tai spagettimaisena prosessina. Lineaarisella mallilla prosessi etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, siitä toteutukseen ja näiden kautta arviointiin. (Salonen 2013, 14–15.) Etenemme toiminnallisessa opinnäytetyössämme lineaarisen mallin mukaan.

5.2 Oppaan valmistusprosessi

5.2.1 Tavoitteen määrittely

Ennen oppaan toimintasuunnitelman aloittamista on hyvä kartoittaa lähtötilanne. Onko esimerkiksi vastaavanlaisia ideoita alalla jo olemassa? Jos idea on jo toteutettu, ei sitä kannata lähteä toistamaan, vaan tarkoitus olisi lähteä luomaan alalle jotain uutta. On tärkeää kartoittaa idean kohderyhmä ja sen tarpeellisuus kohderyhmälle, aiheeseen liittyvä lähdekirjallisuus, tutkimukset ja muut mahdolliset lähteet sekä aiheeseen liittyvät ajankohtaiset keskustelut. Aihetta rajataan kohderyhmälle sopivaksi. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26–27.)

Saimme idean opinnäytetyömme aiheelle toimeksiantajaltamme, sillä neuvolan terveydenhoitajat olivat huomanneet vanhemmilla olevan tarvetta aiheen käsitteilylle. Oppaan käyttötarkoituksena on tuoda imeväisikäisten vanhemmille tuoreinta tietoa imeväisikäisten lasten terveelliseen ravitsemukseen ja ruokailuun liit-

tyvistä ajankohtaisista ohjeista, sekä sormiruokailuun liittyvistä hyödyistä. Oppaan tavoitteena on tukea neuvolakäynnin yhteydessä käytävää ravitsemusohjausta kirjallisessa muodossa.

Alun perin tarkoituksenamme oli toteuttaa vuorovaikutuksellinen ohjaustuokio 0–1 -vuotiaiden lasten terveellisestä ravitsemuksesta. Tarkoituksenamme oli, että pitäisimme ohjaustuokion avoimen päiväkodin pitämässä vauvavoimaa-ryhmässä, joka on tarkoitettu vauvaikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Koronaviruspandemian vuoksi ryhmä oli kuitenkin tauolla, eikä ollut tietoa koska toiminta jatkuisi. Sovimme siis avoimen päiväkodin kanssa, että tulisimme mahdollisesti soveltamaan alkuperäistä ideaa pandemian jatkuessa.

5.2.2 Suunnitteluvaihe

Opiskelijan tulisi suunnitella opinnäytetyön aikataulu jo toimintasuunnitelmassa. Toteutustapa antaa suuntaa sille, miten paljon aikaa tarvitet toiminnallisen opinnäytetyösi valmistamiseen. Jos opinnäytetyön prosessissa tekijöitä on enemmän kuin yksi, tulee aikatauluissa olla joustamisvaraa. Toimintasuunnitelmassa on myös mietittävä idean toteuttamiseen mahdollisesti vaadittavia kustannuksia, sekä pohdittava onko idea järkevä toteuttaa olemassa olevilla resursseilla. Opiskelijoiden on myös syytä pohtia, millaisin keinoin idean tavoitteet ovat saavutettavissa ja mistä toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen, kuten oppaan sisällön tuottamiseen tarvittavat tiedot ja materiaalit hankitaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 27–28.)

Aloitimme opinnäytetyön suunnitelman tekemisen syksyllä 2020 olemalla yhteydessä toimeksiantajaamme ja avoimeen päiväkotiin. Pohdimme yhdessä heidän kanssaan, millaisiin asioihin vanhempien ohjauksessa kannattaisi kiinnittää huomiota ja mitä ohjausta he ravitsemuksen osalta yleensä tarvitsevat.

Tämän jälkeen aloimme tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa. Suunnitelmaan kirjassimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet ja lähdimme niihin perustuen keräämään aiheesta ajankohtaista tietoa työhömmme kirjallisista lähteistä. Tapasimme myös aikaisessa vaiheessa ravitsemusterapeutti Lilli Lotvosen, jonka avulla pääsimme hyvin alkuun opinnäytetyömme työstämisessä.

Kirjasimme opinnäytetyömme suunnitelmaan myös aikataulu- ja rahoitussuunnitelman. Sovimme yhdessä aikataulun mihin mennessä opinnäytetyömme tulee olla valmis ja sitouduimme siihen molemmat. Kustannuksista keskustelimme, mutta koska alun perin aikomuksenamme oli toteuttaa ohjaustuokio oppaan sijaan, kustannuksia ei oikeastaan ollut lainakaan. Koska koronaviruspandemian kestoista ei voitu etukäteen tietää, sovimme jo suunnitelmaseminaarissa ohjaavan opettajamme kanssa, että vaihtaisimme mahdollisesti ohjaustuokion oppaaseen pandemian jatkuessa.

Opasta (Liite 2) aloimme suunnitella, kun opinnäytetyön suunnitelmamme oli hyväksytty. Vaikka ohjaustuokiota ei pystyttykään toteuttamaan, otimme oppaassa esille samoja aiheita ja asioita, joita aiemmin yhdessä toimeksiantajamme ja avoimen päiväkodin kanssa suunnittelimme ohjauksissa läpikäytäväksi. Suunnittelimme opasta alun perin tulostettavaksi 6 -sivun mittaiseksi paperiversioksi. Halusimme alusta alkaen, että oppaassa tulisi esille tärkeimmät asiat aiheen kannalta, mutta olisi kuitenkin tarpeeksi tiivis ja helppolukuinen. Halusimme myös panostaa oppaan visuaaliseen ilmeeseen, jotta herättäisimme sillä lukijan mielenkiinnon.

5.2.3 Toteutusvaihe

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy aina jokin konkreettinen tuote, kuten kirja, ohjeistus, tai tapahtuma. Toiminnallisessa opinnäytetyössä pyritään luomaan visuaalisin ja viestinnällisin keinoin kokonaisilme, josta tavoitellut päämäärät ovat tunnistettavissa. Opiskelijan on myös hyvä pohtia mikä on muoto, jossa idea kannattaa toteuttaa, jotta se palvelisi kohderyhmää parhaiten. Ammatikorkeakoulun opinnäytetyöksi ei kuitenkaan vielä riitä toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettu opas. Tarkoitus olisi, että opiskelija osoittaa kykenevänsä yhdistämään ammatillisen teoreettisen tiedon ammatilliseen käytäntöön. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 41–56)

Opinnäytetyömme suunnitelma hyväksyttiin tammikuussa 2021, jonka jälkeen aloimme työstämään opinnäytetyötämme. Aloitimme opinnäytetyön työstämisen

selaamalla laajasti tietoa aiheesta ja keräämällä sitä kirjallisena opinnäytetyöhömme. Opinnäytetyön työstämisessä olemme käyttäneet ajankohtaisia, luotettavia kirjallisia lähteitä sekä ravitsemusterapeutin haastattelua.

Kun tiesimme, että ohjaustuokioiden sijaan tekisimme aiheesta oppaan, otimme yhteyttä toimeksiantajaamme, sekä avoimeen päiväkotiin. Heidän kanssaan mietimme oppaan toteuttamista käytännössä. Neuvola ei pystynyt vastaamaan oppaan monistuskuluista ja meillekin kustannukset olisivat tulleet liian suureksi, joten teimme oppaasta sähköisen version, jota vanhemmat pääsevät netin kautta lukemaan.

Kun olimme saaneet koottua riittävästi tietoa aiheesta opinnäytetyöhömme, aloimme työstämään opasta. Oppaasta teimme selkeän helposti luettavan sähköisen version, johon keräsimme opinnäytetyöstämme oleelliset asiat tiivistettyinä. Milloin, millä ja miten ravitsemusta ja ruokailua lähdetään toteuttamaan ovat varmasti ensimmäisiä asioita, joita vanhemmat pohtivat imeväisikäisen ruokailussa. Halusimme tehdä oppaasta mahdollisimman käytännönläheisen, jonka vuoksi myös otsikoimme oppaan juuri edellä mainittujen kysymysten mukaan. Oppaaseen olemme halunneet tuoda myös uusien tutkimuksien mukaiset sormiruokailun hyödyt, sekä konkreettisia neuvoja vanhemmille ruokakasvatukseen liittyen. Pidämme tärkeänä, että vanhoista tottumuksista kuten lapsen painostamisesta ja palkitsemisesta ruokailussa, päästäisiin ajan myötä eroon. Korostimme oppaassa myös tämän hetken ruokailusuositusten mukaisesti yhdessä syömistä.

Pienten lasten ravitsemus, sekä ravitsemus yleensäkin, on aiheena laaja. Tietoa on monessa paikkaa ja erilaisia keinoja toteuttaa terveellistä ravitsemusta on paljon. Oppaan tarkoituksena ei ole rajata yhtä ainutta tapaa toteuttaa imeväisikäisen ruokailua ja terveellistä ravitsemusta, vaan tarkoituksena on ennemminkin antaa vanhemmille hyvä pohja, sekä lähtökohdat luoda juuri heidän tarpeisiinsa sopiva tapa lapsensa ravitsemuksen toteuttamiseen.

5.2.4 Arviointi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on ensisijaisesti saavuttaa idealle asetetut tavoitteet. Arvioinnissa onkin tästä syystä, syytä pohtia kriittisesti selvityksen tekemisen mielekkyyttä, onnistumista ja keinoja, joilla sen olisi muulla tavalla voinut toteuttaa. Palautetta olisi myös suotavaa kerätä kohderyhmältä laajemman arvioinnin saamiseksi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154-161.)

Opinnäytetyömme aihe sai alkunsa Rovaniemen kaupungin neuvolan terveydenhoitajien toiveesta, joten tämän perusteella voidaan arvioida, että oppaamme on hyödyllinen ja tulee oikeasti tarpeeseen. Olemme tehneet oppaan tiiviissä yhteistyössä Rovaniemen kaupungin neuvolan, avoimen päiväkodin, sekä ravitsemusterapeutin kanssa ja pyytäneet heiltä palautetta pitkin opinnäytetyön prosessia. Tiukan aikataulun vuoksi, emme lähde keräämään vanhemmilta kirjallista palautetta oppaasta. Lähetämme kuitenkin neuvolalle oppaasta muokattavan version, jotta he voivat tarvittaessa vanhempien palautteen perusteella opasta muokata.

Myös toteutustavan, suunnitellun aikataulun toteutumista ja käytännön järjestämisen onnistumista olisi keskeistä arvioida. Usein toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tulee myös vastaan asioita, joita ei voi toteuttaa kuten alussa oli ajateltu. On hyvä jäädä pohtimaan, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta, miksi näin kävi, sekä mitä tavoitteita prosessin aikana muutettiin ja miksi. Opinnäytetyön tarkoitus on myös osoittaa kykyä teoreettisen- ja ammatillisen tiedon yhdistämiseen siten, että siitä olisi hyötyä alan ihmisille. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154-161.)

Aikataulusuunnitelmassa pysyimme hyvin, sillä molemmat olivat sitoutuneita siihen ja sovimme etukäteen yhteisiä päiviä, jolloin työstämme opinnäytetyötämme. Työmme toteutustapa muuttui matkan varrella ohjaustuokiosta oppaaksi, mutta siihen olimme osanneet varautua maailmalla vallitsevan tilanteen vuoksi. Sopeuduimme hyvin muutokseen ja tämä sopi hyvin toimeksiantajallemmekin. Ainoastaan rahoitusta meidän piti pohtia uudelleen, sillä suunnitelmissamme oli aluksi tehdä oppaasta paperiversio. Toimeksiantajamme ehdotti kuitenkin sähköistä opasta, joka ratkaisi myös rahoitusongelmamme.

Opas on neuvolan terveydenhoitajille hyvä apu suullisen ravitsemusohjauksen lisänä, sillä sen avulla vanhemmat pääsevät palaamaan aiheeseen tarvittaessa myös kotoa käsin. Työmme on tehty ajantasaisen ja tutkitun tiedot pohjalta, joten sitä voidaan luotettavasti käyttää lapsen normaalia kasvua ja kehitystä tukevana ravitsemusoppaana. Oppaan lukemisen helpottamiseksi, olemme pyrkineet tekemään oppaasta mahdollisimman helppolukuisen, panostaen myös sen visuaaliseen ulkonäköön. Kun vanhemmilla on riittävästi tietoa lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen tarvittavista ravitsemusaineista sekä perheen yhteisen ruokailun- ja ruokakasvatuksen merkityksestä, heillä on helpompi huomioida nämä käytännössä.

6 POHDINTA

6.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä tekijöiltä vaaditaan aiheeseen perehtymistä, sekä taitoa valita lähdeaineistoa kriittisesti ja harkiten. Käytettyjen lähteiden lukumäärää tärkeämpää on lähteiden laatu ja soveltuvuus. Plagioinnin välttäminen lisää opinnäytetyön arvoa. Plagioinniksi kutsutaan toisen tekijän idean ja ajatusten suoraa käyttämistä omista nimissä, joka on vastoin eettisiä sääntöjä. (Vilkka ja Airaksinen 2004, 72-78.)

Koska tutkimustieto muuttuu nopeasti, pyrimme käyttämään työssämme mahdollisimman tuoreita julkaisuja sekä tutkimuksia. Olemme käyttäneet opinnäytetyön työstämisessä apuna Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyönohjeistusta. Työssämme olemme käyttäneet luotettavia ja ajankohtaisia lähteitä ja viitanneet niihin tekstissämme asianmukaisesti välttäen plagiointia. Lähteinämmme ovat toimineet sosiaali- ja terveystieteiden kirjat, asiantuntijat, julkaisut ja nettisivut. Oppaan on tarkistanut Rovaniemen kaupungin ravitsemusterapeutti Lilli Lotvonen, sekä neuvolan vastuuhoitaja Kaisa Riipi. Olemme korjanneet opasta heidän ehdotuksensa mukaan, joten opas on myös linjassa neuvolasta annettavan ravitsemusohjauksen kanssa.

Opiskelijan on hyvä muistaa opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä ohjeita, joihin kuuluu opinnäytetyöhön perehtyminen, pohtiminen yhdessä ohjaajan kanssa työhön edellyttämiä resursseja, tutustuminen tietosuojaan liittyviin periaatteisiin sekä ammattikorkeakoulun ohjeisiin sekä ilmoittaa opinnäytetyöhön liittyvät mahdolliset rahoitukset. Toimeksiantajan kanssa tehdään toimeksiantosopimus, ja sen kautta opinnäytetyöhön tulee näkökulmia työelämästä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019.)

Olemme perehtyneet laajasti opinnäytetyömme aiheeseen ja verranneet eri lähteitä toisiinsa. Teimme jo prosessin alussa toimeksiantosopimuksen (Liite 1.) Rovaniemen kaupungin neuvolapalveluiden kanssa. Olemme pohtineet yhdessä toimeksiantajamme ja ohjaavan opettajamme kanssa työn vaatimia resursseja ja tulleet päätökseen toteuttaa opas sähköisenä kustannusten minimoimiseksi.

Olemme toimineet eettisiä ohjeita noudattaen ja tiedostamme, että opinnäytetyö on julkisuuslain nojalla julkinen asiakirja.

6.2 Terveystenhoitajan ammatillinen kasvu

Opinnäytetyössä on tarkoituksena edistää opiskelijan asiantuntijuutta sekä ammatillista kehitystä ja toimia näin opiskelijan oppimisprosessina. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2019.)

Opinnäytetyö prosessin aikana opimme tunnistamaan luotettavia tiedonlähteitä ja käyttämään lähdekriittistä ajattelua. Aiheesta löytyi todella paljon kirjallisuutta. Olemme oppineet vertailemaan laajaa lähdevalikoimaa ja poimimaan sieltä yhteistä, sekä ajantasaista informaatiota.

Opinnäytetyöprosessi kehitti paritöskentely taitojamme, sekä yhteistyö osaamisemme eri tahojen kanssa. Prosessin aikana tarvitsimme pitkäjänteisyyttä, aikataulujen yhteensovittamista, sekä tapaamisia ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Parityö toimi mielestämme sujuvasti ja saimme lopulta aikataulut sovitettua yhteen, vaikka ajoittain haasteita toikin esimerkiksi muiden opintojen päällekkäisyys. Yhteistyö toimeksiantajan ja muiden tahojen kanssa sujui myös hyvin.

Ravitsemusohjaus on merkittävä osa terveydenhoitajan työtä, etenkin neuvolaympäristössä. Terveystenhoitajaksi kasvun kannalta tekemämme opas antaa meille käytännönläheistä tietoa aiheesta, jota neuvolatyössä hyvin pitkälti käsitellään. Opasta tehdessämme meidän tuli useaan kertaan niin sanotusti asettua vanhempien asemaan, jotta oppaasta tulisi heidän tarpeisiinsa sopiva. Tämä kehitti meitä myös ammatillisesti, sillä terveydenhoitajana tulee pystyä näkemään käsiteltäviä asioita myös asiakkaan silmin.

6.3 Oppaan jatkotyöskentely

Oppaan käytön kannalta tulevaisuudessa on tärkeää, että neuvolalla on mahdollisuus päivittää oppaan tietoja uusien, tulevien tutkimusten pohjalta. Teemme oppaalle sähköisen linkin, mutta sen lisäksi lähetämme myös muokattavan tiedos-

ton toimeksiantajallemme. Näin neuvola pystyy jatkossa päivittämään, tai esimerkiksi kokoamaan oppaasta laajemman kokonaisuuden, tai muuten heidän tarpeisiinsa sopivan ohjausvälineen.

Imeväisikäisille tarkoitettua opastamme voisi jatkossa käyttää esimerkiksi pohjana käytännönläheiselle ohjaustuokiolle, jossa vanhemmat saisivat konkreettisesti harjoitella terveellisen ruoan valmistamista. Opinnäytetyön pohjalta voisi myös tehdä tutkimusta perheiden, tai lasten ravitsemustottumuksista.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2019. AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020. Viitattu 22.2.2021. AMMATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf (arene.fi)

Arffman, S. & Hujala, N. 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 2012. Ravitsemustiede. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Eskelinen, S. 2016. Kalsium (P-Ca, Ca, Ca-albk ja Ca-Ion). Laboratoriotutkimusten tulkinta. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 14.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk03063#:~:text=Kalsium%20on%20yksi%20veren%20elint%C3%A4rkeist%C3%A4,lihassolujen%20ja%20hermosolujen%20toiminnan%20s%C3%A4%C3%A4telyss%C3%A4.

Healthy diet 2020. Fact sheets. World Health Organization. Viitattu 11.1.2021 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Helsingin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2017. Sormiruokailun ohje neuvolaan. Perhe ja sosiaalipalvelut, Lapsiperheiden hyvinvointi ja terveys, Neuvola ja perhetyö, 5/2017. Viitattu 4.2.2021. Sormiruokailu-ohje neuvolaan 2017 (hel.fi)

Hermanson E. 2019. Lapsen ravitsemus. Kotineuvola. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 20.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401

Huusko, A., Kosonen, T., Schwab, U., Puolitaival, A., Katko, R., Hirvonen, J. & Heikkilä, L. 2016–2017. Ravitsemustietoa TULE-terveydeksi-hanke. Suomen Reumaliitto Ry. Savonlinnan kansanterveyskeskus. Viitattu 13.2.2021 https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/reuma-prod/inline-files/Ravitsemustietoa%20TULE-terveydeksi_A4_4.pdf

Kalavainen, M. 2020. Painonhallintaa tukevat ruokailutottumukset lapsilla. Käypähoito. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 24.1.2021 <https://www.kaypahoito.fi/nix02737>

Lisäruokien aloittaminen 2019. Lastenneuvolakäsikirja. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvointin laitos. Viitattu 29.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/imeytys/imeytysuositukset/lisaruoien-aloittaminen#:~:text=Kaikki%20lapset%20tarvitsevat%20kiinteit%C3%A4%20lis%C3%A4ruokia,kun%20h%C3%A4n%20tutustuu%20kiinteisiin%20ruokiin>.

Lotvonen, L. 2021. Opinnäytetyö pienten lasten ravitsemuksesta. Sähköposti nina.valitalo@edu.lapinamk.fi 13.1.2021.

Lotvonen, L. 2020. Rovaniemen kaupunki. Ravitsemusterapeutin haastattelu 18.9.2020.

Lääketieteen sanasto 2020. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 4.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01293

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. 2017. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 14. Menetelmäkäsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki. Viitattu 4.2.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135858/URN_ISBN_978-952-302-964-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pusa, T. 2020. Kuitu monipuolisen ruuan osana. Sydänliitto. Viitattu 18.1.2021 <https://sydan.fi/fakta/kuitu-monipuolisen-ruuan-osana/>

Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M., Eloranta, A-M., Sigfrids, A & harjumaa M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisuja 2020:19. Helsinki: Valtioneuvoston kanslia. Viitattu 19.2.2021 https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1

Ruoka-allergia (lapset) 2019. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 4.2.2021. Ruoka-allergia (lapset) (kaypahoito.fi)

Ruoka-allergiat 2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 1.2.2021 Ruoka-allergiat - Kansantaudit - THL

Ruokakasvatuksen ideapankki. Neuvokas perhe. Viitattu 9.2.2021 <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/ideakortit/>

Ruokavirasto 2019. Kahvi, tee & täysmehut. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 18.1.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/kahvi-tee--taysmehut/>

Ruokavirasto 2020. Kala. Elintarvikkeiden turvallisen käytön ohjeet. Viitattu 18.1.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikkeiden-turvallisen-kayton-ohjeet/turvallisen-kayton-ohjeet/kala/>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Puheenvuoroja 72. Viitattu 20.2.2021 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Schwab, U. 2020. Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä. Terveyskirjasto. Lääkärikirja duodecim. Viitattu 18.1.2021 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00474

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kide-sarjan julkaisuja 2019:26. 2. uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta Oy. Viitattu 22.1.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveellinen ruokavalio 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 18.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus 2018. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 9.2.2021 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyttä ruoasta- suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 5. Korjattu painos. Helsinki: PunaMusta Oy. Viitattu 20.1.2021 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Turvallisen käytön ohjeet 2020. Ruokavirasto. Viitattu 19.1.2021 <https://www.ruokavirasto.fi/turvallisenkaytonohjeet>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki: Punamusta Oy. Viitattu 4.2.2021 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vauvan aistien kehitys 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.1.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-aistien-kehitys/>

Vauvan fyysinen kehitys 2019. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.1.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-fyysinen-kehitys/>

Vauvan sosiaalinen kehitys 2017. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.1.2021 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/0-1-v/vauvan-sosiaalinen-kehitys/>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Jyväskylä: Tammi.

Virtanen, S. 2016. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Imetys ja kiinteiden ruokien aloittaminen. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille -seminaari. Viitattu 25.1.2021. Suvi Virtanen: Imetys ja kiinteiden ruokien aloittaminen (slideshare.net)

LIITTEET

Liite 1. Imeväisikäisen ravitsemusopas