

3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumukset

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK), Sosiaali- ja terveysala
2021
Emilia Purhonen ja Saara Reponen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Reponen, Saara Purhonen, Emilia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK Sivumäärä 52+3	Valmistumisaika 2021
Työn nimi 3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumukset		
Tutkinto Sosionomi (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää 3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksia, ravitsemukseen liittyviä haasteita sekä ravitsemukseen ja ruokailuun liittyviä tuen tarpeita. Opinnäytetyö toteutettiin kyselylomakkeella, joka jaettiin yhteistyöpäiväkotiin lasten vanhemmille. Kyselyyn vastasi 130 perheestä 42 perhettä. Kyselylomake sisälsi 35 monivalintakysymystä ja viisi avointa kysymystä. Tutkimustuloksia peilattiin aikaisempaan teoria- ja tutkimustietoon, jonka pohjalta tehtiin opinnäytetyön johtopäätökset. Tulosten analysoinnissa käytettiin pääosin määrällistä analyysia, jonka avulla pyrittiin selvittämään ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla. Tutkimusaineiston analysoinnissa käytettiin Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelmaa ja aineiston analysoinnissa hyödynnettiin pääosin luokittelua.</p> <p>Vastausten perusteella perheet olivat tietoisia ravitsemussuosituksista ja pyrkivät luomaan lapsilleen mahdollisimman terveelliset ja monipuoliset ravitsemustottumukset. Tutkimustulosten perusteella lasten ruokavaliot koostuivat useimmiten ravitsemussuosituksen mukaisista ravintoaineista, jotka olivat tasapainossa keskenään. Perheiden ravitsemuksessa oli kuitenkin tutkimustulosten mukaan joitakin puutteita verrattaessa tuloksia ravitsemussuosituksiin. Kokonaisuudessaan perheiden ravitsemus oli kuitenkin lasten terveyttä ja kasvua edistävää.</p> <p>Perheet olivat tyytyväisiä päiväkodissa tarjottavaan monipuoliseen ravintoon ja suurin osa vastaajista koki päiväkodin ruokailun tukevan kodin ruokavaliota sekä lapsen kasvua ja kehitystä. Vastausten mukaan perheet kokivat oman tulotasonsa ja kiireisen arjen vaikuttavan ruokavalintoihin. Perheet kertoivat tietävänsä mielestään tarpeeksi ravitsemussuosituksista. Kyselyn avulla saatiin tietoa perheiden ravitsemukseen liittyvistä haasteista ja tuen tarpeista. Tukea toivottiin muun muassa lapsen nirsoiluun ja uusien ruokien maisteluun.</p> <p>Tutkimus antoi monipuolisen kuvan kyselyyn osallistuneiden perheiden ravitsemuksesta ja kotona esiintyvistä haasteista ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen. Tutkimuksesta saatujen tulosten avulla perheiden ravitsemukseen liittyviä haasteita voidaan ennaltaehkäistä ja tukea tulevaisuudessa entistä paremmin. Jatkotutkimusta voisi suunnata tarkastelemaan varhaiskasvattajien näkemyksiä ja kokemuksia varhaiskasvatuksen ravitsemustottumuksista, ravitsemuskasvatuksesta sekä siihen liittyvistä haasteista.</p>		
Asiasanat ruokailutottumukset, leikki-ikäisten ravitsemussuositukset, ravitsemuskasvatus		

Abstract

Author(s) Reponen, Saara Purhonen, Emilia	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2021
	Number of Pages 52+3	
Title of Publication Eating habits of children aged 3-5 years		
Name of Degree Bachelor of Social Services (UAS)		
Name, title and organization of the client		
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to find out the eating habits of children aged 3-5 years, the challenges related to nutrition and the support needs related to nutrition and eating. The material of the thesis was collected with a questionnaire, which was distributed to the parents of the children. The parents returned the questionnaire to the co-operation day care center. Of the 130 families, 42 families responded to the questionnaire. The questionnaire contained 35 multiple choice questions and five open questions. The research results were compared to previous theoretical and research data, based on which conclusions were drawn on the thesis. The material was mainly analyzed by quantitative analysis, which explained the prevalence of the phenomena by numbers and statistics. The research material was analyzed with a Microsoft Excel spreadsheet program. Classification was mainly used in the analysis of the material.</p> <p>Based on the answers, the families were aware of the nutritional recommendations and wanted to create healthy and varied eating habits for the children. According to the results of the study, children's diets consisted mostly of nutritional recommendations. However, according to the research results, there were some shortcomings in the nutrition of families when comparing the results with the nutritional recommendations. Overall, the nutrition of the families was conducive to the health and growth of the children.</p> <p>Families were satisfied with the varied nutrition offered in the day care center and most of the respondents felt that the meals offered in the day care center supported the home's diet and the child's growth and development. According to the answers, families felt that their own income and busy everyday life affected to their food choices. Families told they knew enough about the nutritional recommendations. The questionnaire provided information on the nutritional challenges and support needs of families. Parents hoped for support for the child's picking and tasting of new foods.</p> <p>The study provided a comprehensive picture of the nutrition of the families and the challenges related to nutrition and eating situations at home. The results of the study will help to prevent and better support the nutritional challenges of families in the future. Further research could be directed to examine the views and experiences of early childhood educators about the nutritional habits of early childhood education, nutrition education and related challenges.</p>		
Keywords eating habits, nutritional recommendations for young children, nutrition education		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Ravitseminen lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukena.....	2
2.1	Kasvun ja kehityksen rakennusaineet.....	2
2.2	Ravinto ja terveys.....	4
2.3	Ravinto ja hyvinvointi.....	5
3	Leikki-ikäisen lapsen terveyttä edistävän ravitsemuksen rakentaminen	8
3.1	Säännöllinen ruokailurytmi	8
3.2	Lautasmalli.....	9
3.3	Ruokakolmio	10
4	Lapsiperheiden ravitsemukseen liittyvät haasteet.....	15
4.1	Ruoka-aineallergiat.....	16
4.2	Kasvatukselliset tilanteet	17
4.3	Ravitseminen ja talouden hallinta	18
4.4	Tukea ja apua ravitsemukseen	19
5	Myönteisen ruokailutilanteen rakentaminen	21
5.1	Vuorovaikutus ja ohjaus ruokailun aikana.....	21
5.2	Varhaiskasvatus perheiden tukena ruokailun onnistumisessa.....	23
6	Aikaisemmat tutkimukset leikki-ikäisten ravitsemuksesta	25
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	26
8	Tutkimuksen toteutus	27
8.1	Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu	27
8.2	Aineiston analysointi.....	28
9	Luotettavuus ja eettiset kysymykset	29
10	Tulokset.....	31
11	Yhteenveto	40
12	Pohdinta	46
	Lähteet.....	50

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

1 Johdanto

Lapsuudessa luodaan aikuisiän terveyden perusta. Ravitsemuksen suhteen on tärkeää, mitä syö ja miten oppii syömään. Terveellinen ruokavalio luodaan kokonaisuudesta ja hyvistä valinnoista. Säännöllinen ateriarytmi ja monipuoliset ruokavalinnat edistävät terveyttä, hyvinvointia sekä lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. (THL 2020.)

Opinnäytetyön tavoitteena on saada selville 3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksia, ravitsemukseen liittyviä haasteita sekä ravitsemukseen ja ruokailuun liittyviä tuen tarpeita. Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerätään kyselylomakkeen avulla, joka toimitetaan yhteistyöpäiväkotiin lasten vanhemmille. Kyselylomakkeesta saatua tietoa peilataan jo olemassa olevaan teoria- ja tutkimustietoon. Kyselyn avulla selvitetään, miten perheissä syödään, millaisia haasteita perheillä on ruokailutottumuksissa ja -tilanteissa sekä millaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai kokevat tarvitsevansa ravitsemuksen suhteen.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä, koska monipuolisella ja terveellisellä ravinnolla voidaan vaikuttaa lapsen hyvinvoivaan ja terveeseen tulevaisuuteen. Aihetta on tärkeää tutkia, koska lapsena opitut ruokailutottumukset vaikuttavat yksilön terveyteen myös aikuisiällä. Vanhempien ruokavalinnat ja -tottumukset vaikuttavat lasten ruokailutottumusten kehittymiseen (MLL 2018). Lähes joka neljäs lapsi ja nuori on ylipainoinen vuoden 2018 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilaston mukaan (THL 2020). Selvitys lasten ruokailutottumuksista voi kartoittaa hieman osasyitä lasten ylipainolle. Aiheen tärkeyttä ja ajankohtaisuutta lisää myös koronapandemia ja sen mahdolliset vaikutukset perheiden ravitsemukseen. Varhaiskasvatuksen rooli lapsen ravitsemuksen tukemisessa korostuu, sillä ravitsemukseen liittyvät haasteet voivat pandemian myötä lisääntyä perheissä. Useissa perheissä taloudellinen tilanne on horjunut pandemian vuoksi ja monipuolisen sekä terveellisen ravitsemuksen mahdollistaminen lapsille kotona voi olla taloudellisesti entistä haastavampaa.

Lasten ruokailutottumuksia tutkimalla saadaan lisää tietoa siitä, mitä ja miten lapset syövät kotona sekä millaisten haasteiden parissa perheet kamppailevat ravitsemukseen liittyen. Aihetta tutkimalla saadaan tärkeää tietoa siitä, minkälaista tukea ja ohjausta vanhemmat kaipaavat ravitsemukseen liittyen. Tulosten avulla vahvistetaan varhaiskasvatuksen henkilöstön ravitsemustietämystä sekä kykyä ohjata perheitä ja lapsia ravitsemuksen parissa. Selvityksen avulla voidaan myös edistää lasten terveyttä ja terveellisten ruokailutottumuksien syntyä tarjoamalla heille uutta tietoa ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

2 Ravitseminen lapsen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin tukena

Ravinnolla on kokonaisvaltainen merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Lapsi tarvitsee päivittäin energiaa kasvun ja kehityksen lisäksi aktiiviseen sekä monipuoliseen liikkumiseen. Lapsen energiantarve suhteessa vartalon kokoon on suurempi kuin aikuisella ja aineenvaihdunta on vilkkaampaa. Tästä syystä säännöllisellä ja ravintorikkaalla ruoalla on suuri rooli lapsen jaksamisessa. Kun lapsi saa tarpeeksi ja riittävän usein monipuolista ruokaa, on hänen elimistöllään käytettävissä tarvittava energia- ja ravintoainemäärä. Lapsen normaali kasvu ja kehitys turvautuvat aikuisen tarjotessa lapselle suositusten mukaista ravintoa riittävän paljon. (Arffman & Hujala 2010, 59.)

Lapsen saamaan ravintoon tulee kiinnittää huomiota jo raskauden alkuvaiheessa. Äidin syövä ravinto siirtyy lapseen jo varhain raskauden aikana ja vaikuttaa lapsen myöhempään hyvinvointiin. Sikiö on erittäin herkkä ympäristön vaikutuksille, joten oikealla sekä monipuolisella ravinnolla on suuri merkitys lapsen kasvulle ja kehitykselle. Sikiön äidiltä saama ravinto voi vaikuttaa jopa pysyvästi sikiön kehon toimimiseen, aineenvaihduntaan ja rakenteisiin. (THL 2019, 8.)

Äidinmaito on lapselle parasta ravintoa ensimmäisten kuuden kuukauden aikana. Vauva saa äidinmaidosta kaikki tarvitsemansa ravintoaineet lukuun ottamatta D-vitamiinia. Myös äidinmaidonkorvikkeesta on mahdollista saada tarvittavat ravintoaineet. 4–6 kuukauden iässä lapsi voi aloittaa äidinmaidon ohella vähitellen myös kiinteiden ruokien maistelun. Noin vuoden iässä lapsi voi alkaa nauttia kaikkia ruoka-aineita monipuolisesti. (THL 2019, 62–74.)

2.1 Kasvun ja kehityksen rakennusaineet

Tärkeintä leikki-ikäisen lapsen ravitsemuksessa on säännöllinen ateriaritmi, joka tukee luontaista syömisen säätelyä. Aikuisen tulee edelleen päättää lapsen ruokailuun liittyvistä asioista, kuten ruokailuajoista. Jotta lapsen monipuolinen ja kasvua tukeva ruokavalio mahdollistuu, lapsi ei voi säädellä itse omia ruokailuajoja tai valita ravintoaan, jota syö. Tärkeintä terveellisen ravitsemuksen rakentamisessa on huolehtia monipuolisista ruoista ja ravintoaineista, jotka ovat riittäviä takaamaan lapsen kasvun ja kehityksen. (THL 2019, 77.)

Lasta tulee osallistaa perheen ruokapuuhiiin, kuten ruoanlaittoon ja ruokaostoksiin. Näin lapsi kiinnostuu itse ruoista ja oppii minkälainen merkitys ruoalla on keholle. Ruoka ei ole pelkkää polttoainetta ihmiselle. Lapsen on tärkeää saada nauttia ruoka perheen kanssa yhdessä, jolloin perheellä on myös mahdollisuus päästä jakamaan päivän kuulumisia ja viettämään aikaa yhdessä. Yhteisten ruokailujen myötä vanhemmat pysyvät tietoisina siitä,

onko lapsen ravinto kokonaisuudessaan päivän aikana riittävää ja tarpeeksi monipuolista. (THL 2019, 77.)

Leikki-iässä lapsilla esiintyy usein varautuneisuutta uusia ruokia kohtaan. Lapsen olisi kuitenkin tärkeää oppia syömään monipuolisesti terveellistä ruokaa, sillä ruokailutottumukset kantavat usein läpi elämän. Ruokailutottumuksilla tarkoitetaan ruokavalintoja, ruokailurutiineja sekä muita ravitsemukseen liittyviä valintoja. Leikki-ikäiset lapset ovat varautuneisuudestaan huolimatta usein kokeilunhaluisia, jonka varjolla uusiin ruokiin tutustumista voidaan tukea. Tärkeintä on, että erilaisiin ruokiin tutustuminen etenee lapsen ehdoilla. Aikuinen voi tarjota uutta ruokaa tutun ruoan kanssa samaan aikaan, omaa esimerkkiä näyttämällä ja yhdessä maistellen. Uuden ruoan maistelu vaatii noin 10–15 maistelukertaa, jonka jälkeen lapsi voi tottua uuteen makuun. Lapsen monipuolisten ja ravitsevien ruokailutottumusten rakentamisessa tärkeintä on tukea, kannustaa ja kehua lasta. (THL 2019, 78.)

Lapsen tulee saada päivittäin riittävästi energiaa, jotta energiamäärä riittää kasvun ja kehityksen tarpeisiin. Energiaa tarvitaan myös liikkumiseen sekä leikkimiseen. Hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat ovat energiaravintoaineita, joita lapsen tulisi saada jokaisella aterialla. Hiilihydraatit ovat suuressa roolissa lapsen aivojen toiminnan sekä liikkumisen mahdollistajana. Ilman hiilihydraatteja lapsen normaali kasvu ei etene, eikä energiantarve riitä päivän läpi tarvittavien toimintojen yli. Lapsi tarvitsee proteiineja kudosten kasvuun. Proteiinit ovat ehto lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle ja ne mahdollistavat elimistön toimimisen. Rasvaa lapsi tarvitsee energiavarastoiksi sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi. Jos lapsi ei saa riittävästi rasvaa, myöskään ravinnosta saatavat vitamiinit eivät imeydy kehoon. Rasvan riittävä saanti on ehto hermoston kehitykselle. (Arffman & Hujala 2010, 60.)

Monipuolinen ruokavalio takaa lapselle riittävän määrän tarvittavia suojaravintoaineita, jotka ehkäisevät lapsen väsymystä ja elimistön erilaisia puutostiloja. Suojaravintoaineet ovat yhtä tärkeitä kehon hyvinvoinnille, kuin energiaravintoaineet. Niiden avulla keho jaksaa ja pärjää läpi elämän terveenä sekä hyvinvoivana. Kehon tarvitsee rautaa, joka kuljettaa happea. Rautaa on mahdollista lisätä ruokavalioon esimerkiksi täysjyväviljatuotteilla ja kasviksilla. Kalsium on myös tärkeä suojaravintoaine, jonka tehtävä on turvata luuston kasvu. Kalsium tarvitsee imeytyäkseen D-vitamiinia. Samalla keho saa D-vitamiinista paljon erilaisia terveyshyötyjä. Lapsi saa D-vitamiinia pääasiassa auringosta, mutta erityisesti pimeänä vuodenaikana suositellaan käytettäväksi D-vitamiinilisää. Magnesiumilla on monia erilaisia tehtäviä lihaksissa ja se vähentää esimerkiksi kramppeja. Magnesiumia saa ruokavalioon esimerkiksi täysviljatuotteista. C- ja E- vitamiinit ovat lapselle tärkeitä suoja solujen vaurioita

vastaan. C-vitamiinia lapsen ruokavalioon saa esimerkiksi sitrushedelmistä, kun taas E-vitamiinia kalasta. (Terve koululainen.)

Riittävä ja monipuolinen ravitsemus on tärkeässä roolissa kasvun säätelijänä. Etenkin kasvun häiriintyessä, on syytä tarkastella ravinnon määrää sekä laatua. Jos ravintoaineiden saanti tai imeytyminen ovat puutteellisia, voi lapselle aiheutua kasvuhäiriöitä. Aliravitsemus on maailmanlaajuisesti suurin syy lapsen kasvuhäiriöihin. Länsimaissa puolestaan liian runsas ravinnon saanti aiheuttaa lihavuutta, joka taas puolestaan kiihdyttää lasten kasvuvauhtia. (Saari 2018.)

2.2 Ravinto ja terveys

Lapsuusaikana nautittu ravinto ja lapsuudessa luodut ravitsemustottumukset vaikuttavat lapsen tulevaisuuteen. Ruokailutottumukset, joita pienenä opitaan, siirtyvät usein aikuisuuteen. Oikeanlaisella ruokakasvatuksella voidaan siis vaikuttaa ihmisen loppuelämän terveyteen ja hyvinvointiin. Lapsuusajan terveellisellä ruokavaliolla voidaan ehkäistä ylipainoa. Lapsuusajan ylipaino on riski vähitellen kehittyville sydän- ja verisuonisairauksille sekä tyypin 2 diabetekselle. Nämä edellä mainitut terveystriskit voidaan välttää syömällä terveellistä ja monipuolista ruokaa. (Arffman & Hujala 2010, 47.)

Suun terveyden ylläpitämisessä ravinnolla sekä aikuisen esimerkillä on suuri rooli. Kun lapselle tarjotaan ruokaa säännöllisesti, hän ei ehdi tulla liian nälkäiseksi. Tällöin välttyään napostelemasta turhia ja makeita välipaloja. Jättämällä napostelun pois, ruoka maistuu aterioilla hyvin. Turhien naposteluiden pois jättäminen sekä säännöllinen ruokailu edistävät lapsen hammasterveyttä. (Arffman & Hujala 2010, 60.)

Terveellisten välipalojen lisäksi tärkeässä roolissa lapsen hampaiden terveyden edistämässä on oikeanlaisen janojuoman valinta. Janojuomana suositellaan vettä tai maitoa. Sokeripitoiset juomat lisäävät hampaiden reikiintymisriskiä. Suun terveyden ylläpitämiseksi suositellaan myös ksylitolipastilleja tai purukumia. Myöskään karkkipäivää ei suositella pidettäväksi. Parempi vaihtoehto karkkipäivälle on pitää aterian jälkeinen herkkuhetki, jonka jälkeen tarjotaan ksylitolia. Kaikki leivokset, perunalastut ja keksit ovat myös haitaksi lapsen suun terveydelle ja lisäävät riskiä kariesbakteerin kehittymiselle. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2020.)

Varhaislapsuudessa opittu terveellinen, tasapainoinen ja monipuolinen syöminen ehkäisee lapsen ylipainon syntyä ja painonhallinnan haasteita. Leikki-ikäinen lapsi pystyy synnynnäisesti säätelemään syömistään itselleen sopivaksi. Vanhempien puuttuessa lapsen syömistä säätelemään, kyky syömistä itsesäätelemään voi heikentyä. Tämä voi aiheuttaa tulevaisuudessa lapselle haasteita. Vanhempien tulee päättää, mitä lapselle tarjotaan,

mutta lapsen tulee itse määrittää, kuinka paljon hän syö ruokailun aikana. (Terveyskirjasto 2020.)

Ruoalla palkitseminen ei ole tavoiteltavaa eikä lapsen edunmukaista toimintaa. Jos lasta kannustetaan syömään terveellistä ruokaa, jotta hän saa jälkiruoaksi esimerkiksi leivonnaisen, lapsi oppii pitämään leivoksista entistä enemmän ja alkaa mahdollisesti inhoamaan terveellistä ruokaa. Tilanne ajaa lasta vähitellen epäterveellisen ravinnon pariin. Epäterveellisen ravinnon pariin ajautuminen puolestaan asettaa haasteita lapsen painonhallinnalle ja terveydelle. Parempi vaihtoehto on kehua lasta tämän syödessä terveellistä ruokaa sekä kertoa lapselle ruoan terveysvaikutuksista lapsen ikätasoon sopivalla tavalla esimerkiksi leikin keinoin. (Terveyskirjasto 2020.)

Lautasmalli opettaa ja ohjaa lasta sekä koko perhettä tekemään terveellisempiä valintoja, jotka tukevat painonhallintaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lasta tulisi kannustaa valitsemaan lautaselleen ensin kasviksia, joista lautasen tulisi puoliksi täyttyä. Toiselle puolelle asetetaan muu ruoka eli proteiinin lähde ja hiilihydraatit. Lautasmallin mukainen ruoka pitää kalorimäärät kohtuullisina, mutta ruoka täyttää silti lapsen ja pitää nälän tunteen poissa. (Terveyskirjasto 2020.)

2.3 Ravinto ja hyvinvointi

Mielenterveys on oleellinen osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielen hyvinvointia voi opettaa, harjoitella sekä vahvistaa yhdessä lapsen kanssa. Mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on vähintäänkin yhtä merkittävää kuin fyysisen terveyden ylläpitäminen. Lapsen kanssa on tärkeää keskustella avoimesti mielen hyvinvoinnista ja sitä edistävästä sekä puolestaan uhkaavista tekijöistä. Mielen hyvinvointi tukee lapsen arjessa jaksamista. Mielenhyvinvointi vahvistaa itsetuntoa sekä ihmissuhde- ja tunnetaitoja. (Suomen mielenterveys RY.)

On selvää, että monipuolisen ravinnon riittävä nauttiminen on yhteydessä lapsen energiatasoon ja sitä kautta vireys- ja mielentilaan. Se mitä lapsi syö, vaikuttaa myös lapsen mielen hyvinvointiin. Suoliston ja aivojen välillä liikkuu viestejä molempiin suuntiin. Jos suolistossa on ongelmia, ne heijastuvat suoraan mielialaan. Ruokavaliolla voidaan vaikuttaa suoliston bakteerikantaan. Epäterveellisillä ruokavalinnoilla suoliston bakteerikanta voi järkkäytyä. Suolistomikrobeille hyväksi todettuja ruoka-aineita ovat esimerkiksi kasvikset, hyvät rasvat sekä marjat. Mitä yksipuolisempi ruokavalio on, sitä köyhemmäksi myös suolistomikrobisto tulee. (Terveystalo.)

Lapsena opitulla monipuolisella ja terveellisellä ruokavaliolla voidaan vaikuttaa myös aikuisiän mielen hyvinvointiin. Ruokatottumuksilla ja terveellisillä valinnoilla on suuri rooli

erilaisissa mieltä uhkaavissa tilanteissa ja sairauksissa. Ihmisen kokiessa vaikeita elämänjaksoja, masennusta tai uupumusta, jää ravinnosta huolehtiminen helposti vähäiseksi. Tällöin lapsuudessa rakentuneen vakaan ja hyvinvointia edistävän ruokavalion rooli kasvaa. Kun mielen hyvinvointia tukevat ruokailutottumukset on opittu jo lapsena, on ihmisen helpompaa huolehtia ravitsemuksesta silloinkin, kun hän kohtaa vaikeita elämänvaiheita. Puutteellinen tai epäterveellinen ravinto voi taas olla riski mielenterveysongelmien kehittymiselle. (Terveystalo.)

Riittävän unen saanti on lapsen terveydelle välttämätöntä. Lapsi tarvitsee laadukasta unta riittävästi, jotta hänen aivonsa pystyvät kehittymään ja hän kykenee keskittymään sekä oppimaan uusia asioita. Lapsen riittävä unen saanti mahdollistaa myös hormonitoiminnan sekä immuunipuolustuksen toiminnan. Jos unimäärä jää liian vähäiseksi ja unen laatu heikoksi, elimistö altistuu erilaisille tulehdustauteille ja ajautuu stressitilaan. Tällöin ruokahalun säätelymekanismit eivät toimi ja elimistöön kehittyä insuliiniresistenssi. Sen seurauksena ihminen lihoo ja riski aikuisiässä kehittyvään diabetekseen lisääntyy. Riittävä uni ja lapsen aktiivisuus päivän aikana vaikuttavat myös lapsen mielen hyvinvointiin. Lapsi tarvitsee vuorokauden aikana riittävästi lepoa, mutta myös virikkeitä ja liikuntaa. Liikunta ja uni ovat tärkeitä rakennusaineita lapsen luontaisen innokkuuden, uteliaisuuden ja hyvän mielen säilymisessä. Riittämätön uni ja liikunta voivat aiheuttaa lapselle keskittymisvaikeuksia, levottomuutta ja ärtyneisyyttä. (Terveyskirjasto 2019.)

Ruoka- sekä juomavalinnoilla on suuri merkitys lapsen vireystilaan ja uneen. Ruokat ja juomat, joita lapsi nauttii päivän aikana, vaikuttavat lapsen energiatasapainoon ja sen kautta koko yleiseen hyvinvointiin. Osa ruoka-aineista lisää uneliaisuutta, kun taas toiset piristävät lasta ja vaikeuttavat nukahtamista. Ruokavalinnoissa tulee kiinnittää huomiota kellonaikoihin. Pitämällä huolta järkevistä ruokavalinnoista suhteessa vuorokauden aikaan, voidaan varmistaa lapsen riittävän vireystason säilyminen päivisin sekä unenlaatu iltaisin ja öisin. Lapsen nukahtamista ja unta häiritsevät esimerkiksi sokeri, makeutusaineet, erilaiset jälkiruoat, rasvaiset sekä mausteiset ruokat ja virvoitusjuomat. Näitä edellä mainittuja ruoka-aineita tulisi välttää iltaisin, jotta lapsen elimistö pystyy rauhoittumaan lepoon. (Mielenterveystalo.)

Unta edistävät ruokat sisältävät tryptofaania eli aminohappoa. Tryptofaani on unta edistävien serotoniinin ja melatoniinin esiaste. Tryptofaani rentouttaa ja rauhoittaa aivojen sekä hermoston toimintaa, joka puolestaan auttaa lasta nukahtamaan. Ruoasta saatu tryptofaani on lapsen keholle luonnollinen ja turvallinen kehon rauhoittumista ja rentoutumista tukeva aminohappo. Hermostoa ja aivoja rauhoittavaa vaikutusta on esimerkiksi maidossa, kananmunissa, pähkinöissä, kokojyvässä, kanassa, linsseissä sekä tummassa riisissä.

Jotta tryptofaani kykenee imeytymään, elimistö tarvitsee kalsiumia sekä B6-vitamiinia. Tryptofaanin lisäksi muut hitaat hiilihydraatit ja proteiinit tukevat iltaisin nautittuna elimistön rauhoittumista sekä uneliaisuuden lisääntymistä. Lapsen iltapalan tulee olla ravitseva ja kevyt, sillä runsaan syömisen jälkeen uni ei ole välttämättä laadukasta. (Mielenterveystalo.)

3 Leikki-ikäisen lapsen terveyttä edistävän ravitsemuksen rakentaminen

Aikuisiän terveyden perusta luodaan jo varhain lapsuudessa. Ravitsemuksessa merkityksellistä on se, mitä syö ja miten syö. Lapsuudessa on tärkeää luoda hyviä ravitsemustottumuksia, sillä aikuisena elämäntapojen muuttaminen on huomattavasti vaikeampaa. (Hermanson 2019.) Hyvä ravitsemus koostuu säännöllisestä ruokailusta, monipuolisesta ja terveellisestä ruokavaliosta sekä riittävästä energiantarveta vastaavasta ruokamäärästä. Ravitsemussuositusten mukainen ruokailu edistää terveyttä ja vähentää ravintoperäisten sairauksien riskiä. (Hasunen ym. 2004, 18.) Leikki-ikäisten ravitsemussuositukset ovat lapsen terveyttä, kasvua ja hyvinvointia edistäviä suosituksia, joita noudattamalla lapsi saa tarvitsemansa ravintoaineet, vitamiinit ja muut kasvuun tarvittavat rakennusaineet. Periaatteet terveellisen syömisen suhteen ovat pääosin samat aikuisella ja lapsella. Arjen hyvät valinnat ja kokonaisuus ovat avainasemassa terveellisen ruokavaliota koostamisessa. Ravitsemuskasvatus luo pohjan lapsen terveellisille ja monipuolisille ruokailutottumuksille. Ravitsemuskasvatuksella tarkoitetaan lapsen tutustuttamista ravintoon, ravinnon valmistukseen, ravinnon syntyyn, ruokailutapoihin sekä ruoan merkitykseen. (THL 2020.)

3.1 Säännöllinen ruokailurytmi

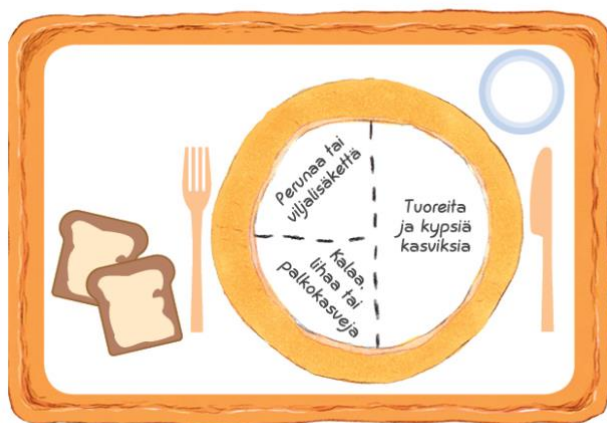
Säännöllinen ruokailurytmi on kasvavan lapsen kehitykselle tärkeää. Säännöllinen ruokailu luo lapselle turvallisuuden tunnetta päivärytmiin. Suosituksen mukaan lapsi tarvitsee päivän aikana vähintään viisi ateriaa noin 3–4 tunnin välein. (Hasunen ym. 2004, 19–20.) Jokaisen ruokailun yhteydessä on tärkeää muistaa juoda (THL 2019, 29). Toimivaan ateriarytmiin kuuluu useimmiten aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Päivän ateriat koostuvat pääaterioista ja välipaloista. (Hasunen ym. 2004, 19–20.) Pienen lapsen on tärkeää syödä usein, koska hän ei kykene syömään paljon kerrallaan. Jos ruokavälit venyvät pitkiksi, riski napostelulle, väsymykselle ja kiukuttelulle kasvaa. Ruokavälien venyminen toistuvasti kasvattaa lisäksi riskiä hallitsemattomalle syömiselle ja ylipainon kasvulle. Säännöllinen ruokailu edistää monipuolisen ruokavaliota pysyvyyttä ja auttaa pitämään annoskoot sopivina. (THL 2019, 18.)

Huoltajan tehtävänä on huolehtia perheen säännöllisestä ruokailurytmistä ja terveellisen ruoan tarjoamisesta (THL 2019, 78). Säännöllinen ateriarytmi sekä värikäs ja maistuva ruoka auttaa lasta jaksamaan ja turvaa lapsen hyvinvointia sekä normaalia kasvua ja kehitystä (Pusa 2018). Toisinaan ruokailuajat venyvät syystä tai toisesta. On tärkeää huolehtia siitä, että lapselle tarjotaan terveellisiä välipaloja tutussa ruokailurytmisessä, jos pääateriat esimerkiksi yhdistyvät vapaapäivinä yhdeksi ateriaksi. (THL 2019, 19.)

3.2 Lautasmalli

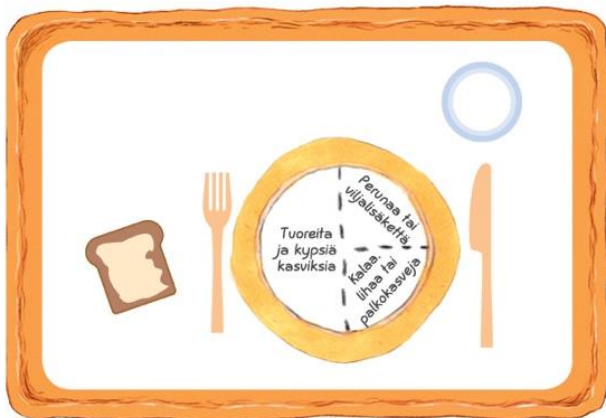
Terveellisen pääaterian koostamisessa voi hyödyntää apuna lautasmallia. Ateriaa koostaessa aikuisen ruoka-annos on lapsen annosta suurempi, koska aikuisella on suurempi energiantarve kuin lapsella. Pääateriat ja välipalat muodostavat monipuolisen kokonaisuuden. Välipalan laatu on yhtä tärkeä kuin pääaterian koostumus, sillä lapsi tarvitsee ruokaa useammin kuin aikuinen. Hyvä pääateria koostuu esimerkiksi kasviksista, täysjyväviljoista, lihasta tai kalasta, leivästä ja rasvattomasta maidosta. Hyvä välipala sisältää marjoja ja hedelmiä, kasviksia, leipää tai puuroa ja maitovalmisteita. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja olisi hyvä sisällyttää päivän jokaiselle aterialle ja välipalalle. (Hasunen ym. 2004, 19–21, 30; THL 2019, 19.)

Lautasmallin (Kuva 1 ja Kuva 2) mukaisesti pääaterialla puolet lautasesta täyttyy kasviksilla, reilu neljäsosa hiilihydraattipitoisilla lisäkkeillä, kuten perunalla, täysjyvämakaronilla tai täysjyväriisillä sekä vajaa neljäsosa proteiineilla, kuten lihalla, kalalla tai kasviproteiineilla. Ruokajuomaksi suositellaan maitovalmisteiden joukosta rasvatonta maitoa, rasvatonta piimää tai vettä. Pääaterian lisäksi voidaan tarjota täysjyväleipäviipale, jonka päälle lisätään kasvirasvaveitettä. (Antikainen & Schwab 2020.) Aikuisen ruoka-annoksesta saa lapsen ruoka-annosta isomman helposti esimerkiksi eri kokoisilla lautasilla (Kuva 1 ja Kuva 2).



Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 1. Aikuisen lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)



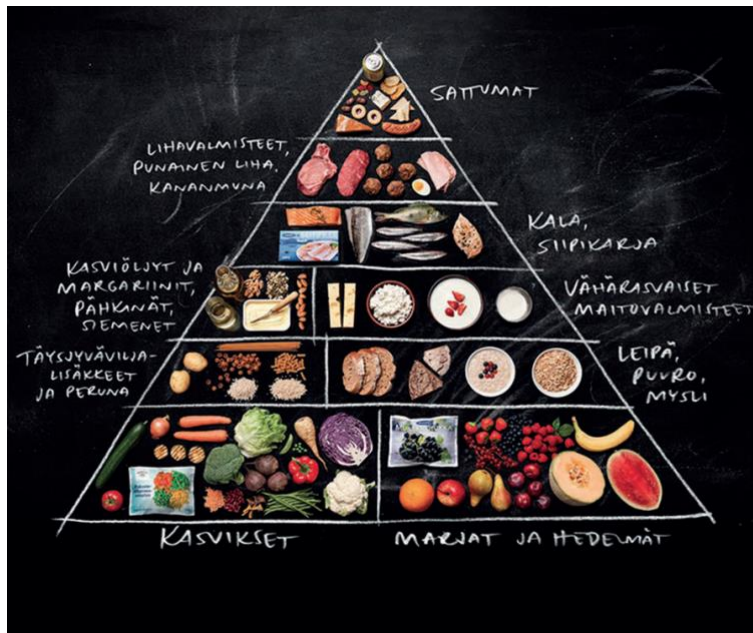
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017

Kuva 2. Lapsen lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

3.3 Ruokakolmio

Ruokakolmio (Kuva 3) auttaa monipuolisen ruokavalion rakentamisessa. Ravitsemuksellisesti jokaisella ruokaympyrän ja ruokakolmion osiolla on tärkeä merkitys. (Hasunen ym. 2004, 26.) Ruokakolmion pohjalla olevien tasojen ruoka-aineet toimivat jokaisen aterian perustana. Pohjalla oleviin tasoihin kuuluvat kasvikset, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljavalmistet ja rasvattomat maidot, vähärasvaiset maitovalmistet sekä ravintorasvat. Aterioita täydennetään syömällä vaihtelevasti ja kohtuullisesti esimerkiksi lihaa, kalaa ja kananmunaa. Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita syödään satunnaisesti, koska ne eivät kuulu jokapäiväisessä käytössä terveyttä edistävään ruokavalioon. Kolmion huipulla olevia ruoka-aineita ovat esimerkiksi karkit, makeat leivonnaiset, jäätelö ja sokeroidut juomat. (THL 2018, 32–33.)

Tasapainoinen ruokavalio varmistuu, kun ruokavalintoja tehdään ruokakolmion kuvaamalla tavalla monipuolisesti, vaihtelevasti sekä kohtuullisesti ja jokaiselta tasolta syödään jotakin tason koon mukaisesti. Toisin sanoen ruokakolmion pohjalla olevien tasojen ruoka-aineita käytetään runsaammin aterialla koostaessa ja huipulla olevia ruoka-aineita vähemmän. (THL 2018, 32–33.)



Kuva 3. Ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2017.)

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat terveellisen ruokavalion perusta. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja tulisi tarjota jokaisella aterialla monipuolisesti ja eri muodoissa, jotta lapsi tottuu niiden erilaisiin makuihin ja rakenteisiin. Monipuolisuutta saa vaihtelemalla eri ruoka-aineita vuodenaikojen ja tarjonnan mukaan. Kasvisten, marjojen ja hedelmien riittäväälle päivän saannille hyvä apuväline on oman kouran kokoinen annos viisi kertaa päivässä. Tämä auttaa havainnollistamaan lapselle sopivaa määrää helpolla ja hausalla tavalla. (THL 2018, 50–51.) Aikuisten esimerkki ja myönteinen suhtautuminen kasviksiin, marjoihin ja hedelmiin kannustaa lasta syömään niitä päivittäin (Hasunen ym. 2004, 30).

Kasviksia voi tarjota useassa eri muodossa, esimerkiksi tuoreena sellaisenaan, pilkottuna, raasteena tai kypsennettynä. Vaihtelevuutta kasvisten tarjontaan saa tekemällä kasviksista salaattia, laittamalla ruoan sekaan, leivän päälle tai kahden leivän väliin. Hedelmät ja marjat maistuvat lapsesta usein parhaimmalta sellaisenaan. Hedelmiä voi lohkoa, jotta lapsen on helpompi syödä niitä. Sormin syötävät lohkot lisäävät usein lapsen kasvisten syöntiä. Hedelmistä voi tehdä hedelmäsalaattia ja marjoista voi tehdä puuroja ja soseita, jotta niiden tarjontaan saadaan vaihtelevuutta. Lisäksi ne sopivat hyvin maustamattoman jogurtin tai rahkan sekaan. Helppoon ja nopeaan ruoanlaittoon sopivat myös pakasteesta ostetut kasvikset ja marjat. (THL 2018, 51; Hasunen ym. 2004, 31.)

Peruna ja viljavalmistet

Peruna on edullinen ja ravintorikas ruoka-aine, sillä se sisältää useita kivennäisaineita ja C-vitamiinia. Lisäksi se sisältää kohtuullisesti hiilihydraatteja. (THL 2019, 21.) Perunaa voi käyttää ruoanlaitossa monipuolisesti keittämällä, soseuttamalla sekä tekemällä siitä keittoja, uuniruokaa tai laatioita. (Hasunen ym. 2004, 30). Perunasta valmistetut pakasteet, esimerkiksi perunasipulisekoitukset helpottavat ruoanlaittoa. Perunalastuja, ranskalaisia tai paistettuja perunoita suositellaan vain harvoin käytettäväksi. (Eksote 2017.)

Leikki-ikäiselle lapselle suositellaan päivittäiseen ruokavalioon vähintään neljä annosta viljavalmisteita. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä leipäpalaa tai noin 1 dl riisiä, pastaa tai puuroa. Terveellisen ja monipuolisen ruokavalion osaksi suositellaan vähäsuolaisia täysjyvävalmisteita, sillä täysjyvistä saadaan esimerkiksi runsaasti kuitua, E-vitamiinia, magnesiumia, rautaa, seleeniä ja sinkkiä. Leikki-ikäisten lasten kuidun saantisuositus on 10–15 grammaa vuorokaudessa. (THL 2019, 23.) Suurin osa muroista ja mysleistä ei sovellu jokapäiväiseen käyttöön. Sydänmerkki helpottaa sopivien tuotteiden valintaa ruokakaupassa. (Eksote 2017.)

Maitovalmisteet

Leikki-ikäisille lapsille suositellaan 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 juustoviipale päivittäisen saantisuosituksen täyttymiseksi. Kouluiästä lähtien aikuisille ja lapsille suositellaan 5–6 dl maitovalmisteita ja 2–3 juustoviipaletta vuorokaudessa. On tärkeää, että päivittäinen maitovalmisteiden saantisuositus täyttyy, koska näin varmistuu lapsen riittävän kalsiumin ja jodin saanti. Lisäksi maitovalmisteet ovat hyviä luontaisen proteiinin lähteitä. Maitoa valitessa tulee tarkistaa, onko tuotteeseen lisätty D-vitamiinia, jotta riittävä D-vitamiinin saanti voidaan varmistaa. Maitovalmisteista tulisi valita rasvattomia ja vähärasvaisia valmisteita, koska maidon rasvasta jopa 2/3 on kovaa rasvaa. Suositusten mukaan juustoa valitessa tulisi valita vähemmän suolaa ja enintään 17 % rasvaa sisältävä tuote. Maidon, piimän, jogurtin ja viilin tulisi sisältää enintään 1 % rasvaa. Maitovalmisteita valitessa kannattaa huomioida myös lisätyn sokerin määrä. (THL 2019, 24.)

Maidon- ja jogurtin kaltaisten kasvipohjaisten tuotteiden rasva on pehmeää, terveydelle edullista rasvaa, pois lukien kookos- ja palmurasva. Kasvipohjaisia valmisteita käytettäessä kannattaa valita tuotteet, joita on täydennetty tarvittavilla ravintoaineilla. (THL 2020.)

Liha, kala, kananmuna ja palkokasvit

Maidon ohella liha, kala, kananmuna ja palkokasvit ovat hyviä proteiinin lähteitä. Proteiinin lisäksi ne sisältävät rasvaa, joten rasvan laatuun ja määrään tulee kiinnittää huomiota. Terveydelle paras vaihtoehto on kalan rasva. Siipikarjan eli broilerin ja kalkkunan rasva on vähärasvaista, joten ne ovat parempia vaihtoehtoja sian, naudan tai lampaan lihalle.

Broilerin ja kalkkunan rasva on myös laadultaan parempaa. Lihaa ja siipikarjaa valitessa suositellaan vähäsuolaisia valmisteita. (THL 2019, 25.)

Kalaa suositellaan nautittavaksi 2–3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen, siipikarjaa suositellaan vähintään 2–3 kertaa viikossa ja punaista lihaa suositellaan käytettäväksi harvemmin. Palkokasveja, kuten herneitä, härkäpapuja ja linssejä suositellaan käytettäväksi viikoittain. Kanamuna sisältää proteiinin lisäksi monia ravintoaineita. Kanamunan keltuainen sisältää kuitenkin myös runsaasti kolesterolia, joka on terveydelle haitallista liian suurena määränä. Kanamunaa suositellaan syötäväksi 2–3 viikossa, jotta kolesteroli ei kohoa liikaa. (THL 2019, 25.)

Kasviöljyt, -margariinit, pähkinät ja siemenet

Kasviöljyt ja kasvimargariinit sisältävät runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja eli pehmeää rasvaa, minkä takia niitä kannattaa suosia ruokavaliossa näkyvän rasvan lähteinä. Näkyvä rasva on rasvaa, jota itse lisäämme leivän päälle tai ruokaan. Leikki-ikäisten suositus päivittäiselle näkyvälle rasvalle on 20–30 grammaa eli 1,5–2 ruokalusikallista kasviöljyä tai 4–6 teelusikallista kasvimargariinia. Aikuisten päivittäinen saantisuositus on 2–3 ruokalusikallista kasviöljyä tai 6–8 teelusikallista kasvimargariinia. Leipärasvaksi tulisi valita kasvimargariini, joka sisältää vähintään 60 % rasvaa. Ruoanvalmistuksessa suositellaan käyttämään terveydelle edullisia rasvahappoja sisältäviä kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä, rapsiöljyä, oliiviöljyä tai vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvimargariinia. (THL 2019, 27.) Piilorasvaa sisältäviä elintarvikkeita kannattaa välttää, sillä piilorasva on usein tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa. Piilorasvaa on esimerkiksi rasvaisissa makkaroissa ja muissa lihavalmisteissa. (Hasunen ym. 2004, 35.)

Suolaamattomista, sokeroimattomista ja kuorruttamattomista pähkinöistä, siemenistä ja manteleista saa hyvin tyydyttymättömiä rasvoja sekä kuituja. Pähkinöitä, siemeniä ja manteleita voi käyttää päivittäin osana ruokavaliota. Saantisuositus kaikille ryhmän tuotteille yhteen laskettuna on leikki-ikäisille noin 15 grammaa päivässä, joka on noin 100 grammaa viikossa. Aikuisen saantisuositus on noin puolet lapsen suositusta suurempi. Pähkinöitä ja siemeniä voi nauttia lajeja vaihdellen. Hyviä siemeniä ovat esimerkiksi auringonkukan-, seesamin- ja pinjansiemenet. Pähkinöiden, siementen ja mantelien saantisuositusta kannattaa noudattaa, sillä ne sisältävät hyvin runsaasti energiaa rasvapitoisuutensa vuoksi. Lisäksi osa öljykasveista, kuten pellava keräävät siemeniinsä maaperän raskasmetalleja. Tämän vuoksi lapsille tulisi antaa enintään 6–8 grammaa eli 1 ruokalusikallinen siemeniä vuorokaudessa eri siemenlajeja vaihdellen. (THL 2019, 27.)

Sokeri, suola ja juomat

Päivittäisestä kokonaisenergiansaannista sokeria saa olla enintään 10 %. Maito, kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät luontaista sokeria, joiden saantia ei tarvitse varoa. Lisättyä sokeria sisältäviä tuotteita tulee välttää, kuten makeita jogurtteja ja viilejä. 5-vuotiaan päivittäinen energiantarve on noin 1500 kcal, jolloin keskimääräisestä energiantarpeesta sokeria saa olla 38 grammaa eli 2,5 ruokalusikallista. Tutkimusten mukaan lapset saavat suurimman osan sokereista mehuista, makeutetuista maitovalmisteista, leivonnaisista, kekseistä ja makeisista. (THL 2019, 30.)

Vanhempien tehtävä on näyttää lapselle esimerkkiä makeisten syömisessä. Lapsen kanssa on hyvä tehdä sopimus siitä, kuinka usein makeaa syödään ja miten paljon. Makeaa kannattaa syödä pääaterioiden tai välipalojen yhteydessä jälkiruokana. Makeaa ei kuitenkaan saa olla pääaterian tai välipalan korvikkeeksi, sillä se vie nälän pois ja vähentää täysipainoisemman ruoan osuutta ruokavaliosta. Ruokailun yhteyteen sidottu makeisten syönti estää jatkuvaa napostelua ja on hampaiden terveydelle vähemmän haitallista kuin jatkuva syöminen ja juominen aterioiden välillä. (Hasunen ym. 2004, 37.)

Suolan saantisuositus 2–10-vuotiailla on enintään 3–4 grammaa vuorokaudessa. Aikuisten suositus on 5 grammaa eli korkeintaan yksi teelusikallinen vuorokaudessa mukaan lukien ruokiin itse lisätty suola sekä valmisruokien ja elintarvikkeiden sisältämä suola. Lähes kaikki elintarvikkeet sisältävät natriumia, joten natriumia saadaan riittävästi ilman ruokaan lisättyä suolaa. Liika suolan saanti lisää riskiä kohonneelle verenpaineelle, sydän- ja verisuonisairauksille, mahasyövälle ja aivohalvaukselle. Jodioitu suola on paras vaihtoehto riittävän jodin saannin turvaamiseksi. (THL 2019, 32.) Liiallinen suolan määrä rasittaa lapsen elimistöä ja altistaa verenpaineen nousulle varhaislapsuudesta lähtien (THL 2018, 58).

Nesteitä on suositeltavaa ja tarpeellista juoda noin 1–1,5 litraa vuorokaudessa. Nesteitä tulee nauttia jokaisen aterian yhteydessä, jotta riittävä nesteiden saanti turvautuu. Vesi toimii parhaana janojuomana. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää. Ruokajuomaksi sopii myös tavallinen vesi tai suolaton kivennäisvesi. Täysmehuja tai tuoremehuja voi nauttia kerran päivässä valitsemansa aterian yhteydessä, sillä ne sisältävät paljon piilosokereita. (THL 2019, 28–29.)

4 Lapsiperheiden ravitsemukseen liittyvät haasteet

Ravitsemukseen voi liittyä paljon erilaisia haasteita, jotka usein muuttavat muotoaan lapsen kasvaessa. Ravitsemukseen liittyviä haasteita voi ilmetä jo raskausaikana ja ravitsemusasiat herättävät usein perheissä paljon kysymyksiä. Neuvola on paikka, jossa perheet saavat tukea ravitsemuksen haasteisiin raskausajasta lapsen koulun aloittamiseen asti. Neuvola koetaan usein luottamusta herättäväksi ja turvalliseksi paikaksi, jossa haasteita uskalletaan nostaa esille. Neuvolan yksi tärkeä tehtävä on perheiden ravinto-ohjaus. (Arffman & Hujala 2010, 9–10.)

Ravinto-ohjauksella pyritään lisäämään perheiden edellytyksiä huolehtia kokonaisvaltaisesta terveydestä. Haasteiden ennaltaehkäisemiseksi neuvola pyrkii lisäämään perheiden tietoisuutta, taitoja sekä ymmärrystä ravitsemuksesta. Tämä luo perheille kokonaisvaltaisen ravitsemuskäsityksen sekä antaa heille valmiudet luoda omat terveelliset ravitsemustottumuksensa. Erityistä tukea ravitsemuksessa tarvitseville perheille on tärkeää löytää sopivat tukimuodot jo varhaisessa vaiheessa, jolloin tilanne on aina helpommin korjattavissa. (Arffman & Hujala 2010, 9–10.)

Vanhemmat kokevat ravitsemuksessa monenlaisia haasteita. Erittäin yleisenä haasteena perheet kokevat ravitsemustiedon löytämisen. Vaikka neuvolasta saa paljon hyödyllistä tietoa, tulee elämässä lukuisia tilanteita, joissa tarvitaan kiireesti tietoa haastaviin tilanteisiin. Tällöin tietoa lähdetään usein etsimään internetistä, josta sitä löytyy valtavasti. Perheiden on vaikea erottaa faktatieto lukuisilta sivustoilta ja tietää millaisista lähteistä saa luotettavia vinkkejä. Usein eksytään keskustelupalstoille, joista pahimmassa tapauksessa saadaan aivan väärää tietoa ja jopa haitallisia ohjeistuksia ja neuvoja. (Arffman & Hujala 2010, 9.)

Iso osa vanhemmista kokee jossakin vaiheessa elämää haasteita lapsen ravitsemuksessa tai ravintokasvatuksessa. Usein haasteet olisi helppo selvittää hankkimalla tietoa, tukea tai apua varhaisessa vaiheessa. Avun pyytämistä estää kuitenkin usein häpeä ja epäonnistumisen tunne. Ravitsemukseen liittyviä haasteita voi olla hankala tuoda esille, sillä ravitsemukseen liittyvät asiat ovat hyvin henkilökohtaisia ja sidoksissa persoonaan. Haasteena on usein myös se, etteivät ihmiset tiedä, mistä apua voi lähteä hakemaan. (Arffman & Hujala 2010, 11.)

Lähtökohtaisesti suurin osa vanhemmista haluaa lapsilleen hyvän ja turvallisen elämän, joka palvelee lapsen etuja. Vanhemmat ovatkin usein motivoituneita selättämään ravitsemukseen liittyvät haasteet, mutta heillä ei siitä huolimatta välttämättä ole voimavaroja ongelmien ratkaisemiseen. Ravitsemustottumuksiin liittyvien muutosten tekeminen on

usein hidasta ja vaatii paljon voimavaroja, kärsivällisyyttä sekä aikaa. Tällöin on tärkeää, että perheille on tarjolla henkilökohtaista tukea muutoksen eri vaiheissa, joka auttaa heitä ponnistelemaan kohti toivottua tilannetta. (Arffman & Hujala 2010, 11.)

Perheen voimavarat koostuvat perheenjäsenten kyvykkyydestä, itsetunnosta, perheenjäsenten välisistä suhteista, yhteenkuuluvuuden tunteesta sekä taloudellisesta tilanteesta. Perhe voi vahvistaa omia voimavarojaan hankkimalla ravitsemukseen liittyvää tietoa. Tämä lisää heidän kyvykkyyttään ja pystyvyyttään haasteiden keskellä. Puhumalla asioista avoimesti, tekemällä koko perheen kesken ruokaa, suunnittelemalla aterioita ja syömällä yhdessä, voidaan helpottaa monia ravitsemukseen liittyviä haasteita. Yhteinen aika ja tekeminen lähentää perhettä ja sitoo heitä kohti yhteisiä tavoitteita ravitsemuksen suhteen. Tämä puolestaan lisää perheiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Mieli.)

4.1 Ruoka-aineallergiat

Ruoka-aineallergia tarkoittaa yliherkkyyttä, jossa jokin ruoka-aine aiheuttaa reaktion ihmisen immunologisen mekanismin kautta. Normaalissa tapauksessa, jolloin ihmisellä ei ole allergiaa, antigenin kohtaamisesta seuraa sietokyvyn kehittyminen. Allergisen ihmisen elimistössä sietokykyä ei synny, vaan elimistö herkistyy ruoan tietyille proteiinirakenteelle eli ruoka-aineelle syntyy immuunivaste. Herkistymisestä ei välttämättä synny oireita, mutta se voi johtaa mahdollisesti oireiden ilmenemiseen. Allerginen reaktio voi olla nopea, jolloin reaktio syntyy heti syömisen jälkeen. Hidas tai viivästynyt reaktio alkaa useiden tuntien tai päivien kuluttua ruoan nauttimisesta. (Arffman & Hujala 2010, 95.)

3–9 % suomalaisista lapsista kärsii ruoka-aineallergioista. Yleisimpiä allergisoivia ruoka-aineita pienille lapsille ovat kananmuna ja maito. Maitoallergiasta kärsii 2–3 % pienistä lapsista, kun taas kananmuna-allergiasta kärsii 1–2 %. Myös vilja-allergioita esiintyy lapsilla. Usein lapset siedättyvät kyseisille ruoka-aineille ja pääsevät allergioista eroon ennen kouluikää. Edellä mainittuja aineita, kuten maitoa ja kananmunaa löytyy monesta ruoasta, joten näiden ruoka-aineiden välttäminen sekä korvaaminen vaativat perheiltä kekseliäisyyttä. Lapset voivat kärsiä myös pähkinä- ja kala-allergioista, jotka kestävät yleensä läpi elämän. Kasviksille ja hedelmille allergisoidutaan usein alle vuodeksi, jonka jälkeen allergiaoireita ei enää esiinny. Ruoka-aineita ei tule välttää ilman lääkärin tekemää taudinmäärittystä. Allergisen lapsen ruokavaliota tulee suunnitella ja laajentaa aktiivisesti yhdessä lääkärin kanssa. Tärkeintä on välttää ainoastaan allergisoivaa ruokaa, jotta ruokavalio säilyisi muuten mahdollisimman monipuolisena ja lapsella olisi mahdollisuus saada kaikki tarvittavat vitamiinit sekä ravintoaineet. (THL 2019, 102.)

Lapsilla voi olla monia allergiaoireita, mutta useimmiten oireet esiintyvät iholla, hengityksessä tai ruoansulatuskanavassa. Oireita esiintyy yleensä useammassa paikassa kerrallaan. Suolisto-oireina lapsilla esiintyy usein vatsakipua, ummetusta tai ripulia. Lievempiä ruoansulatuskanavan oireita ovat yleensä huulien tai suun turvotus sekä kutina. Iho-oireena lapsilla voidaan havaita esimerkiksi hitaasti kehittyvää atooppista ekseemaa tai heti ruoan nauttimisen jälkeen syntyvää poskien nokkosihottumaa tai ihon turvotusta. Hengitysoireista tyypillisiä ovat nuha- tai astmaoireet. (Arffman & Hujala 2010, 96.)

Ruoka-allergiat aiheuttavat haasteita useissa perheissä ja vaativat enemmän suunnittelua perheen ruokavalion suhteen. Ruoka-allergioista kärsivän lapsen ruokavaliota voidaan joutua supistamaan ja jättämään oireita aiheuttavat ruoka-aineet kokonaan pois. Jonkin ruoka- aineen pois jättämisen jälkeen on kuitenkin tärkeää huolehtia, että lapsen ruokavalio säilyy muuten ruokasuositusten mukaisena. Ruoka-aineallergioista huolimatta vanhempien tulee huolehtia lapsen riittävästä energian ja ravintoaineiden saannista sekä lapsen syömistaitojen kehityksestä. (Terveyskylä 2018.)

Allergioista on hyvä keskustella koko perheen kesken ja lapsen allergioita hoitavan ammattilaisen kanssa, sillä etenkin monista allergioista kärsivän lapsen perhe voi kokea elämän erittäin haasteelliseksi allergioiden keskellä. Allergiat voivat aiheuttaa muissa perheen jäsenissä huolta ja pelkoa etenkin vaikeissa allergiatapauksissa, jolloin oireet voivat olla äkillisiä ja mahdollisesti hengenvaarallisia. Lapsi voi myös itse kokea allergiat pelottavaksi ja jännittää syömistä. Jos lapsi kokee allergiaoireet tai aiemmat allergiset reaktiot pelottavana, hän voi mahdollisesti alkaa kokea allergiaoireita niistäkin ruoista, joille ei oikeasti ole allerginen. Lapsen jännittäessä allergisen reaktion alkamista, hän voi mielikuvituksellaan aiheuttaa itselleen tunteen reaktion alkamisesta. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää keskustella avoimesti allergioiden sisältämistä tunteista, peloista ja huolista koko perheen kesken, jolloin allergiasta ei tule perheen sisällä kuluttavaa ja pelkoa aiheuttavaa asiaa. Allergian kanssa voi oppia elämään ja se ei saa rajoittaa lapsen eikä muun perheen elämää liikaa. (Sicherer 2006, 230–232)

4.2 Kasvatukselliset tilanteet

Lapsen ruokahalun vaihtelu on normaalia ja ruokahalu voi olla erilainen jopa päivittäin. Lapsen ruokahuuun ja energiantarpeeseen voi vaikuttaa monet eri tekijät, jonka vuoksi lapsen riittävästä syömisestä ollaan usein turhaan huolissaan. Lapsen kasvunopeus, päivärytmin muutos, terveydentila, unenlaatu ja sen kesto sekä ulkoilun määrä vaikuttavat lapsen ruokahuuun ja siihen, kuinka paljon elimistö tarvitsee kyseisenä päivänä ravintoa. Epäsäännöllisestä ruokailusta voi olla haittaa lapsen ruokahalun säätelylle. Myös aikuisen kehotukset lautasen tyhjäksi syömisestä sekä liiallinen tuputtaminen voivat aiheuttaa

häiriöitä lapsen kylläisyyden säätelyyn. Tämä puolestaan voi altistaa syömispuhmille. Usein kuitenkin syömispuhmien takaa paljastuu ikätason normaaliin kehitykseen kuuluva aikuisen haastamisen tarve ja huomion haku. (THL 2019, 79.)

Lapsen nirsoilu sekä valikoiva syöminen huolestuttavat useita perheitä. Huolta aiheuttaa lapsen vähäisen ja yksipuolisen syömisensä vuoksi lapsen kasvun ja kehityksen vaarantuminen. Lasta voi olla haasteellista saada syömään lähes mitään, mutta erityisesti uusien ruokien maistaminen voi aiheuttaa päänvaivaa. (Neuvokas perhe 2020.) Useimmat lapset ottavat ruokaillessa mallia aikuisista tai toisista lapsista. Aikuisten ja toisten lasten näyttämä malli voi tukea sekä rohkaista lasta uusien ruokien maisteluun ja vähemmän miellyttävän ruoan syömiseen. Osa lapsista kuitenkin toimii ruokailutilanteissa toisin ja mallioppiminen syömisessä ei toimi. Lapsen haasteita uusien ruokien maisteluun voi aiheuttaa myös lapsen erityinen herkkyyys erilaisille mauille, hajuille ja ruoan koostumukselle. Osa lapsista voi kokea maut ja hajut erittäin voimakkaina tai ruoan koostumuksen epämiellyttävänä. Tämän vuoksi uusien ruokien maistelu ja syöminen voi olla lapselle ahdistava ja epämiellyttävä kokemus. (Stewart & Thompson 2015, 24.)

Vanhempien on tärkeä muistaa, että lapsi voi olla kuitenkin hyvinvoiva sekä saada kasvaakseen ja kehittyäkseen tarvittavan ravinnon, vaikka vanhemmat kokisivat hänen syövän liian vähän. Lapsen kasvaessa normaalisti ja hänen ollessa energinen, on syöminen nirsoilusta ja valikoinnista huolimatta todennäköisesti riittävää. Onkin tärkeää muistaa, että pakottaminen ei ole ratkaisu nirsoiluun. Nirsoilua voi helpottaa ruokarytmin säännöllisyys, yhdessä saman ruoan syöminen, rento tunnelma, lapsen rohkaiseminen, myönteinen ja kannustava palaute sekä lapsen ottaminen mukaan ruoanvalmistukseen. (Neuvokas perhe 2020.)

Lasten erilaiset syömishaasteet kytkeytyvät usein perheiden vuorovaikutukseen ja niistä voi olla pitkäaikaista sekä monimuotoista haittaa koko perheelle. Ravitsemukseen liittyvistä haasteista huolestutaan yleensä vasta neuvolassa esimerkiksi lapsen kasvun hidastuessa, jolloin ongelmat voivat olla jo monimuotoisia. Oleellisinta ei ole pohtia, mitä lapsi syö ja milloin. Huomio tulisi ensin kiinnittää lapsen ja perheen vuorovaikutukseen, sen hetkiseen elämäntilanteeseen sekä lapsen käyttäytymiseen erilaisissa tilanteissa. Näin syömishaasteiden perimmäisiin syihin päästään kiinni ja lapselle saadaan yhdessä luotua terveellinen suhtautuminen ruokaan ja ruokailutilanteisiin. (THL 2019, 79.)

4.3 Ravitsemus ja talouden hallinta

Lapsiperheet voivat kärsiä haastavista taloudellisista tilanteista, jotka väijäämättä peilautuvat heidän ravitsemukseensa sekä ruokavalintoihin. Noin 10 % lapsiperheistä

kokee köyhyyttä, joka tarkoittaa noin 120 000–150 000 lasta. Suurimpia taloudellisia haasteita kohtaavat yksinhuoltajat, joilla on useampi kuin yksi lapsi. Tällöin herää suuri huoli, onko lapsen mahdollista saada kasvun ja kehityksen kannalta riittävästi monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Perheet, joilla on taloudellisia haasteita, joutuvat mahdollisesti tarjoamaan lapsilleen yksipuolisempaa ravintoa kuin hyvin toimeentulevat perheet. Tällöin esimerkiksi lapsen kasvulle merkityksellisten kasvien saanti voi jäädä hyvin vähälle tai jopa puuttua kokonaan. Haastavammissa tilanteissa perheet voivat joutua turvautumaan leipäjonoihin saadakseen lapsille välttämättömän ravinnon. (Ruokavirasto.)

Koronapandemia on saanut suurta tuhoa aikaan lisätessään entisestään perheiden talousvaikeuksia aiheuttaen vanhemmille työttömyyttä niin lomautusten kuin irtisanomisten myötä. Talousvaikeudet aiheuttavat suurta stressiä ja pelkoa perheille. Yhä useampi perhe on viimeisen vuoden aikana ajautunut taloudelliseen ahdinkoon. Jo valmiiksi haasteellisessa taloudellisessa tilanteessa olleilla perheillä on mahdollisesti entistä haasteellisempi taloudellinen tilanne koronan vaikutusten myötä. Osa perheistä kokee pulaa ruoasta jopa päivittäin. Perheiden ja lasten eriarvoisuus kasvaa entistä enemmän, jonka johdosta yhä useammalla lapsella on riski myös syrjäytyä. Ruoka on jokaiselle ihmiselle välttämättömyys. Yhteiskunnan tavoitteena on turvata tällaisessa haasteellisessa tilanteessa jokaiselle perheelle välttämätön ravinto joka päivä. Perheet voivat saada ruoka-apua haastavissa tilanteissa esimerkiksi Pelastakaa lapset RY:n ruoka-avulta. (Pelastakaa Lapset RY 2021.)

Lapsena koettu köyhyys lisää lapsen riskiä tulevaisuuden hyvinvointiongelmille jopa aikuisikään asti. Vanhempien oma huoli perheen toimeentulosta ja pahimmassa tapauksessa huoli päivittäisen ravinnon riittävydestä heijastuu vääjäämättä myös lapsiin. Lapset voivat kantaa huolta rahan sekä ravinnon riittävydestä ja he voivat kokea tilanteen ahdistavana tai jopa pelottavana. Taloudelliset haasteet voivat estää perhettä laadukkaan ja riittävän ravinnon turvaamisen lisäksi myös lasten harrastusten mahdollistamisessa. Nämä haasteet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti lapsen hyvinvointiin. (Valtionneuvosto 2020.)

4.4 Tukea ja apua ravitsemukseen

Neuvola on suuressa roolissa perheiden ravitsemushaasteiden tukijana. Neuvolan tehtävänä on tukea perheitä ja etsiä perheen kanssa yhdessä heidän tilanteeseensa sopivia apukeinoja sekä ratkaisuja. Neuvola on perheiden tukena ravitsemukseen liittyvissä haasteissa raskausajasta alkaen aina lapsen koulun alkuun asti. Neuvolan tehtävänä on motivoida perheitä muuttamaan ravitsemustottumuksiaan perheen hyvinvointia tukevaan suuntaan. Muutos ei ole koskaan helppo ja se vie aina aikaa. Muutoksen aikana perheellä

voi syntyä monenlaisia tunteita ja tilanteet voivat tuntua haasteellisilta. Tärkeintä on kuitenkin kannustaa perhettä tarkastelemaan omaa kehittymistään ja onnistumisiaan kokonaiskuvassa. (Arffman & Hujala 2010, 127.)

Neuvolan tehtävä on muistuttaa perheitä siitä, että muutos ei tapahdu hetkessä. Se on pitkä prosessi, joka vaatii koko perheen osallistumista sekä motivaatiota. Neuvola tukee perheitä repsahduksissa ja auttaa jatkamaan muutoksen tiellä. Perheet saavat neuvolasta monipuolista tietoa ja neuvoja syömiskäyttäytymisen muutokseen. Työ muutoksen eteen tehdään kotona arjessa, mutta neuvola antaa muutokseen hyvät lähtökohdat. Neuvolasta perheet saavat konkreettisia työkaluja, joita he voivat soveltaa omassa elämässään. (Arffman & Hujala 2010, 127.)

Neuvolasta perhe voidaan tarvittaessa ohjata paikkaan, josta he saavat lisää tukea omaan tilanteeseensa. Tällainen taho voi olla esimerkiksi ravitsemusterapeutti tai tarvittaessa vaikka perhetyöntekijä. Perhetyöntekijän kanssa perhe voi yhdessä harjoitella sekä tutustua omassa kodissaan erilaisiin tapoihin toteuttaa monipuolista ja hyvinvointia tukevaa ravitsemusta sekä siihen liittyviä asioita. Kotona esiintyvistä ravitsemukseen liittyvistä haasteista kannattaa keskustella myös varhaiskasvatuksessa, jolloin haasteisiin osataan puuttua ja lasta osataan tukea myös varhaiskasvatuspäivän aikana.

5 Myönteisen ruokailutilanteen rakentaminen

Ruokailu on usein perheenjäsenten yhteinen hetki ja olisi tärkeää, että se olisi voimavara, joka yhdistäisi koko perheen arjen keskellä (THL 2019, 11). Aikuinen toimii lapselle roolimallina ruokailun aikana, sillä lapsi oppii mallista. Lapsi tarvitsee oppiakseen kokemuksia mukavista ruokailuhetkistä. Tavoitteena on, että ruokailutilanteet olisivat koko perheelle mukavia yhdessäolon hetkiä. Ruokapöydän ääressä syömällä on helpompi keskittyä ruokailuun sekä ruoasta ja yhdessä syömisestä nauttimiseen. Ruokailun aikana rauhoitetaan ruokailutilanne vain syömistä ja mukavaa keskustelua varten, jolloin pidetään puhelimet pois ruokapöydästä, eikä vaihdeta esimerkiksi sohvalle syömään. (Hermanson 2019.)

Aikuisen tehtävä on päättää ruoka-ajoista ja ruokailuun liittyvistä rajoista. Aikuinen päättää siitä, mitä milloinkin syödään ja juodaan, vaikka lapsi tahtoisikin toisin. Lapsen annetaan tehdä ruokailun aikana pieniä valintoja, kuten valinta jogurtin mausta. Lapsi voidaan ottaa mukaan ruoan valmistukseen, leivontaan, pöydän kattamiseen, siivoamiseen ja kaupassa käyntiin. (THL 2019, 11 & 77.) Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee selvät säännöt ja ohjeet ruokailutilanteen toivotun ja sopimattoman käyttäytymisen suhteen. On tärkeää, että vanhemmat ovat ruokailussa johdonmukaisia ja toimivat yhteistyössä samoja sääntöjä noudattaen, sillä lapsi etsii ja kokeilee usein sallitun ja kielletyn rajoja.

5.1 Vuorovaikutus ja ohjaus ruokailun aikana

Lapset tarvitsevat ruokailutilanteissa aikuisten rohkaisua maisteluun ja positiivista palautetta niistä asioista, mitkä ovat menneet hyvin ruokailun aikana. Aikuisen tehtävänä on kannustaa lasta syömään ja maistamaan erilaisia ruokalajeja sekä kehua lasta maistamisen jälkeen. Ruokailuun liittyvät toivottavat asiat huomioidaan ja niistä voidaan kiittää lasta. (THL 2019, 13 & 77–78.) Lapsi osoittaa ruokailun aikana usein omaa tahtoa ja yrittää esittää omia vaatimuksia. Kielteiset kommentit ovat yleisiä ruokapöydässä siitä huolimatta, että ne toimivat huonosti. Kiittäminen hyvistä asioista toimii kieltoja ja käskyjä paremmin. Vakuuttelu ruoan hyvästä mausta toimii usein huonosti, jolloin parempi keino on antaa positiivista palautetta. Positiivinen palaute lisää usein lapsen mieltymystä tarjolla olevaan ruokaan. (Hasunen ym. 2004, 141–142.)

Lasten ruokahalu voi vaihdella päivittäin tai jaksoittain. Lapset syövät eri määriä eri aterioilla, mikä liittyy energiansaannin tasaamiseen. Terve lapsi ei vahingoitu siitä, että hän syö välillä vähemmän. Aikuinen ei saa tuputtaa ruokaa lapselle eikä vaatia lasta syömään lautasta tyhjäksi. Lapsi voi alkaa kokea tietyt ruoka-aineet tai ruokailutilanteet vastenmieliseksi, jos aikuinen pakottaa lapsen syömään. (THL 2019, 79.) Lapsen kykyyn

arvioida oma näläntunne tulee luottaa. Lapsen ei tule antaa napostella aterioiden välillä, jos ruoka jää syömättä, koska ateriarytmi voi sekoittua napostelun seurauksena. Parempi vaihtoehto on tarjota lapselle terveellinen välipala. (Pusa 2018.)

Lapsen opettaminen terveelliseen ja monipuoliseen ruokaan jo varhaisessa vaiheessa edistää lapsen makutottumuksia. Pienenä opittuja makutottumuksia on hankala yrittää muuttaa lapsen kasvaessa isommaksi. Lapsen ruokatottumukset kehittyvät hiljalleen, jolloin on tärkeää, että uusiin ruokiin tutustutaan vähitellen ja niitä tarjotaan riittävän usein. On arvioitu, että lapset tarvitsevat noin 10–15 maistamiskertaa uusien ruokien kohdalla, jotta he tottuvat niihin. On tärkeää, että uuteen ruokaan tutustutaan yhdessä. (THL 2019, 78.) Lapsen kanssa voidaan sopia maistamiseen liittyvistä periaatteista. Periaatteena voi olla esimerkiksi se, että kaikkia ruokalajeja maistetaan, mutta kaikkea ei ole kuitenkaan pakko syödä. Lapset pitävät usein tunnistettavasta ruoasta. Ruoan kannattaa olla selkeästi jaoteltua ja yksinkertaista. Raaka-aineet voi esimerkiksi lohkoa, pilkkoa tai raastaa ja laittaa selkeästi esille. (Pusa 2018.) Kasviksia voi tarjota lapsille heitä kiinnostavissa muodoissa ja lapsia voi innostaa kasvien syöntiin esimerkiksi väriteemapäivien avulla, jolloin tarjotaan tietyn värisiä kasviksia. Kasvien valinnassa kannattaa huomioida sesongissa olevat kasvikset, koska ne maistuvat usein parhaimmilla ja niitä valitsemalla säästää myös rahaa. (THL 2019, 23.)

Ruokaa ei saa käyttää lapsen rankaisemiseen tai palkitsemiseen. Palkitseminen voi johtaa siihen, että lapsi kokee palkintona käytetyn ruoan olevan parempaa kuin ruoka, jota hänen tulisi ensin syödä. Jos lasta yrittää saada syömään esimerkiksi salaatin loppuun ennen kuin hän saa jäätelön jälkiruoaksi, niin salaatti voi jäädä huonoon valoon ja jäätelöstä tulla tavoiteltava ruoka. Makeisten käyttö palkintona lisää helposti lapsen mieltymystä makeaan, joten makeisten sijaan parempi vaihtoehto olisi ruoka, jota lapsen toivotaan syövän enemmän. Ruoalla palkitseminen voi saada lapselle tunteen siitä, että ruoka, jonka syömisestä häntä yritetään palkita, ei voi olla hyvää. Ruoalla palkitsemisen sijaan lasta kannattaa palkita kehuilla, kiitoksella ja positiivisella palautteella. (Pusa 2018.)

Ruokailu on osa jokapäiväistä luonnollista arkea ja sen tulisi olla myönteinen tapahtuma. Ruokailutilanteen ilmapiiri on merkittävässä roolissa siihen, miten lapsi syö ja mistä hän oppii pitämään. Ruokailun aikana yhteinen keskustelu lapsen kanssa ja lapsen kuunteleminen kiireettömässä ruokailutilanteessa auttaa myönteisen ilmapiirin saavuttamisessa. Tärkeintä on se, että pöydän ääressä viihdytään yhdessä. (Hasunen ym. 2004, 142.)

Myönteisen ruokailutilanteen saavuttamista edistää säännöllinen ateriarytmi, monipuolinen ja terveellinen ravinto sekä ajan varaaminen ruokailulle ja yhteisille aterioille.

Ruokailutilanteiden tulisi olla lämpimiä ja vastavuoroisia aikuisten ja lasten välillä, jolloin lapsi saa positiivisia kokemuksia itsestään ruokailijana. Lapsen ruokaillessa tärkeintä on yhdessäolo ja se, että vanhemmat ovat aidosti läsnä tilanteessa, vaikka he eivät aina söisikään samaan aikaan lapsen kanssa. Vanhempien on hyvä olla yhdessä lapsen kanssa ruokailun aikana niin kauan, että lapsi malttaa syödä itsensä kylläiseksi. (THL 2019, 12–13, 18.)

Ruokailutilanteiden sujuvuuteen voi usein liittyä paineita. Paineita voi vähentää esimerkiksi perheenjäsenten tunteiden ja toiveiden yhteisellä erittelyllä, ruokailutilanteiden rauhoittamisella ja ruoanlaiton sekä kotitöiden jakamisella. Työpäivän jälkeen on hyvä levähtää hetki ja lievittää lapsen ikävää ottamalla lapsi syliin ja vaihtamalla päivän kuulumisia ennen päivällisen valmistamista. Tarvittaessa lapselle voi antaa pienen purtavan, esimerkiksi kasvislohkon, ennen kuin päivällinen on valmis. Päivällisen valmistamista voi helpottaa edellisenä iltana aloitetuilla valmisteluilla tai nopeita ruokalajeja valitsemalla. Huumori ja ruoanlaittoon liittyvät kompromissit toimivat usein hyvänä apuvälineenä paineiden vähentämiseksi. (Hasunen ym. 2004, 142.)

Lapselle tulee antaa hetki aikaa lopettaa leikki ennen ruokailuun siirtymistä. Jos lapsi on pahalla tuulella, hänen kanssaan rauhoitetaan ennen syömistä. Lapsi rauhoittuu usein hetken päästä, kun hänet ottaa syliin ja hänen kanssaan jutellaan. (MLL 2017.) Ruokailutilanteiden ilmapiiriin vaikuttavat vuorovaikutussuhde lapsen ja vanhempien välillä sekä vanhempien taidot kasvattajina. Myönteisen ruokailutilanteen saavuttamiseen kannattaa panostaa, sillä ruokailutilanteet muokkaavat omalta osaltaan lapsen ja vanhempien suhdetta. (Hasunen ym. 2004, 142.)

5.2 Varhaiskasvatus perheiden tukena ruokailun onnistumisessa

Suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on hyvät lähtökohdat edistää lasten monipuolisia ruokailutottumuksia maksuttoman ja laadukkaan ruoan ansiosta. Maksuton ruokailu helpottaa lapsiperheiden arkea, sillä vanhempien ei tarvitse miettiä jatkuvasti seuraavan päivän eväitä lapsille päiväkotiin. Kaikki lapset syövät päiväkodissa samaa ruokaa, joten lapsien ei tarvitse ihmetellä tai kadehtia, miksi jollakin toisella lapsella on jotakin ruokaa, mitä itsellä ei ole. (Sainio ym. 2020, 103–104.) Ruokailutilanteet järjestetään varhaiskasvatuksessa kodinomaisesti. Isompien lasten ryhmässä lapset ottavat tai harjoittelevat ottamaan itse ruokansa. Kasvattajat ovat seuraamassa ja ohjaamassa lasten annostelua ja ruokavalintoja. Kasvattajat ruokailevat lasten kanssa saman pöydän äärellä. Lapset ottavat syödessään mallia toisista lapsista sekä aikuisista. Kasvattajan tehtävä on olla roolimallina ja näyttää lapsille esimerkkiä ruokailutilanteessa, ohjata lapsia sekä auttaa

esimerkiksi leivän voitelussa ja perunan pilkkomisessa. Lisäksi kasvattajat avustavat pienempiä ruokailijoita heidän ruokailussaan. (Hasunen ym. 2004, 151–154.)

Varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatusta toteutetaan opetushallituksen laatiman varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Varhaiskasvatuksen ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lasten myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea lasten ja perheiden monipuolisia ja terveyttä edistäviä ruokatottumuksia. Kasvattajat ohjaavat lapsia omatoimiseen ruokailuun sekä monipuoliseen ja riittävään syömiseen. Lapset saavat ruokailla kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa sekä yhdessä syömisen kulttuuria. Eri ruokiin tutustutaan eri aistien avulla sekä tutkimalla ja tutustumalla niihin. (Opetushallitus 2018, 48.)

Varhaiskasvatuksessa ruokailutilanteet ovat osa sosiaalisten taitojen harjoittelua. Lapsi oppii ruokaillessa hyviä ruokailuun liittyviä käytöstapoja sekä toisten huomioon ottamista ruokapöydässä. Ruokailu on myös esteettistä kasvatusta, sillä miellyttävä ruokailuympäristö ja rauhallinen ruokailu ovat osa ruokanautintoa. Kasvattajat antavat ruokailutilanteissa lapsille tietoa, opettavat taitoja ja siirtävät ruokaan liittyviä asenteita lapsille. (Hasunen ym. 2004, 150–151.) Ruokailutilanteita pyritään kehittämään esimerkiksi ruokailutilaan kohdistuvilla muutoksilla, kasvattajien ruokailuun liittyvien käytänteiden avulla sekä vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä. (Sainio ym. 2020, 103–104.)

Leikki-ikäisten ruokailu varhaiskasvatuksessa suunnitellaan lapsiperheiden ruokasuosituksen mukaisesti. Varhaiskasvatuksen ja kodin ateriat sekä välipalat muodostavat lapsen ruokavalion kokonaisuuden. Varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten varhaiskasvatuspäivän aikana syödyt ateriat kattavat kokopäivähoidossa olevilla lapsilla kaksi kolmasosaa lapsen päivän ravinnontarpeesta. (Hasunen ym. 2004, 152.) Lasten perhetaustoihin liittyvät ravitsemuserot tasoittuvat lasten ruokaillessa varhaiskasvatuksessa, jolloin terveyden tasa-arvo edistyy (THL 2019, 11).

Perheiden kohdatessa ruokailuun liittyviä haasteita ja ongelmia, varhaiskasvatus voi olla merkittävä tuki lapselle ja koko perheelle. Varhaiskasvatuksessa tarjotaan keskustelu- ja kuunteluapua sekä tiedotetaan erilaisista tukimuodoista. Monet lapsen ruokailuun liittyvät haasteet ratkeavat kodin ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä. (Hasunen ym. 2004, 152.) Kodin ja varhaiskasvatuksen yhteistyötä tukee varhaiskasvatuksen ruokalista, joka on esillä päiväkodissa sekä kunnan verkkosivuilla. Ruokalistan näkyvillä olo helpottaa vanhempia suunnittelemaan suositusten mukaista ruokailua kotona ja tiettyjen ruoka-aineiden käyttötiheyteen liittyvien ohjeistuksien huomioimista. Varhaiskasvatuksessa tarjottavat ateriat ja välipalat tukevat kotiruokailua. (THL 2019, 87.)

6 Aikaisemmat tutkimukset leikki-ikäisten ravitsemuksesta

Opinnäytetyön aihepiiristä löytyy paljon tutkimuksia ja aiheesta on tehty aikaisemmin opinnäytetöitä muissa kaupungeissa. Poimimme kaksi aikaisempaa tutkimusta, joista ensimmäinen on Lilli Luoma-Reijosen kirjoittama opinnäytetyö ”Kotkalaisten 1–3-vuotiaiden kotihoidossa olevien lasten ruokailutottumukset”. Toinen on Tytti Peltolan opinnäytetyö ”Leikki-ikäisen lapsen ravitsemus kotona – vanhempien ja lasten kokemuksia”. Molemmista edellä mainituissa opinnäytetöissä on ollut tavoitteena tutkia ja selvittää millaisia leikki-ikäisten lasten ruokailutilanteet ovat kotona ja miten ravintosuositukset toteutuvat. Opinnäytetöissä tutkittiin myös vanhempien saamaa ravinto-ohjausta sekä heidän lapsilleen antamaa -ohjausta. (Luoma-Reijonen 2011; Peltola 2011).

Lilli Luoma-Reijosen opinnäytetyön tutkimuksen keskeisimmät tulokset muodostuivat lasten ruokavaliosta, perheiden ruokailutilanteista ja vanhempien saamasta ravitsemusohjauksesta. Tulosten mukaan tärkeänä pidettiin itse tehtyä ruokaa, ruoan terveellisuutta ja monipuolisuutta. Useimmat perheet pyrkivät syömään yhdessä aina kun mahdollista ja viikonloppuisin yli puolet perheistä söivätkin lähes kaikki ateriat yhdessä. Ruokailutilanne kotona oli 12 vastaajan mukaan rauhallinen ja 11 vastaajaa oli asiasta eri mieltä. Vanhemmat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä neuvolasta saatuun ravitsemusohjaukseen ja lähes kaksi kolmasosaa koki neuvolan antaman ravitsemusohjauksen hyödylliseksi. (Luoma-Reijonen 2011).

Tytti Peltolan tutkimuksen keskeisimmät tulokset muodostuivat arjen ravitsemuksesta, ravinnon turvaamisesta, lapsen ohjaamisesta ruokailutilanteissa sekä ruokailupulmien huomioimisesta. Tuloksissa ilmeni, että säännöllisyys, aikatauluista kiinnittäminen, aterioiden monipuolisuus, terveellisyys ja kotiruoassa pysyttely nähtiin tärkeimmiksi ruokailuun liittyvistä asioista. Lapsen ohjaaminen ruokailutilanteissa vaati paljon sanallista ohjausta. Ruokailutilanteet sujuivat lähes kaikilta perheiltä kiitettävästi. Perheet kohtasivat kuitenkin myös satunnaisia pulmatilanteita, joita olivat tappeleminen ruokapöydässä, ruoalla leikkiminen, rauhattomuus, ruokailu lempi televisio-ohjelman aikaan, keskittymättömyys, temppuilu, väsymys, uhma, rajojen kokeileminen, tuolilla keikkuminen sekä kieltäytyminen. Pulmia ratkaistiin esimerkiksi houkuttelemalla, palkitsemalla ja mielikuvitusta käyttämällä. (Peltola 2011).

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää 3–5- vuotiaiden perheiden ruokailutottumuksia, ravitsemukseen liittyviä haasteita sekä ravitsemukseen ja ruokailuun liittyviä tuen tarpeita. Opinnäytetyön tavoitteena on saada ajankohtaista tietoa perheiden ravitsemuksesta, siihen liittyvistä haasteista sekä tuen tarpeista. Toimitamme valmiin opinnäytetyön yhteistyöpäiväkotimme henkilöstön käyttöön, jotta kasvattajat voivat hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa varhaiskasvatuksen ravitsemuskasvatuksessa ja perheiden ravitsemuksen tukemisessa. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Miten perheissä syödään?
2. Minkälaisia haasteita ruokailutottumuksiin ja- tilanteisiin liittyy?
3. Minkälaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai kokevat tarvitsevansa ravitsemuksen suhteen?

8 Tutkimuksen toteutus

Toteutimme opinnäytetyön kyselyn varhaiskasvatukseen osallistuville perheille. Rajasimme tutkimuksen koskemaan 3–5- vuotiaita lapsia opinnäytetyön selkiyttämiseksi. Lisäksi rajasimme aineiston keräämisen yhteen päiväkotiin aineiston analysoimisen helpottamiseksi. Toimitimme 130 paperista kyselylomaketta liitteineen (Liite 1 ja Liite 2) yhteistyöpäiväkotimme perheille. Kyselylomakkeessa oli 40 kysymystä, joista 35 oli monivalintakysymyksiä ja viisi avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi 42 perhettä. Kysely toteutettiin huhtikuussa 2021. Perheillä oli aikaa vastata kyselyyn koko huhtikuun ajan.

8.1 Tutkimusmenetelmät ja aineiston keruu

Kysely on yksi tapa kerätä aineistoa. Kyselyssä kysymysten muoto on standardoitu eli vakioitu. Vakiointi tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat. Vastaaaja lukee itse kyselyn kysymykset ja vastaa niihin. Kyselylomaketta käytetään, kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat, kuten mielipiteet tai asenteet. Kysely soveltuu aineiston keräämiseen silloin, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. Kyselyä käytetään myös hyvin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, kuten ihmisen koettu terveys, terveystkäyttäytyminen ja ruokatottumukset. (Vilka, 28.)

Valitsimme opinnäytetyömme aineistonkeruumenetelmäksi kyselyn, sillä tutkimme ihmisten henkilökohtaisia asioita ja kyselyyn vastaajia oli paljon, jonka lisäksi he olivat hajallaan. Toteutimme opinnäytetyöhön liittyvän kyselyn päiväkodissa vanhemmille jaettavalla paperisella kyselylomakkeella. Vanhemmat palauttivat täytetyn lomakkeen päiväkodilla sijaitsevaan palautuslaatikkoon. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot oli määritelty tarkkaan, joista perhe valitsi lähimpänä omaa tilannettaan olevan vaihtoehdon. Lisäksi kyselyssä oli viisi avointa kysymystä, joihin vanhemmat saivat vastata vapaasti.

Opinnäytetyömme keskeisimpänä tutkimusmenetelmänä käytimme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, sillä kyselylomake sisälsi pääosin määrällisesti arvioitavia kysymyksiä. Lisäksi käytimme kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää avoimien kysymysten analysoimiseen. Usein korostetaan määrällisen ja laadullisen analyysin välistä eroa, vaikka molempia voidaan käyttää tutkimusmenetelmänä samassa tutkimuksessa. (Koppa 2015.) Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus perustuu aineiston kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeroiden avulla. Määrällinen tutkimusmenetelmä antaa vastauksia kysymyksiin kuinka paljon, kuinka usein ja kuinka moni. (Vilka, 13.) Määrällisen tutkimusmenetelmän käyttö mahdollisti opinnäytetyön havaintoaineiston keräämisen päiväkodin perheiltä kyselyn avulla ja vastausten analysoinnin numeroiden avulla. Laadullinen tutkimus pohjautuu usein tutkijan etukäteen laatimiin kysymyksiin, joihin

tutkimushenkilöt saavat vastata vapaamuotoisesti kertomalla omia kokemuksiaan ja mielipiteitään. (Tilastokeskus.) Laadullisen tutkimusmenetelmän hyödyntäminen antoi meille tietoa perheiden omista kokemuksista ja mielipiteistä.

Kyselylomakkeen avulla saimme ajankohtaista ja monipuolista tietoa perheiden ruokailutottumuksista, ruokailuun liittyvistä haasteista sekä tuen tai ohjauksen tarpeista. Aineiston keruun jälkeen analysoimme kyselyn tulokset suoraan vastausvaihtoehtojen ja avointen kysymysten pohjalta. Tulosten analysoinnin jälkeen kokosimme tulokset kirjalliseen muotoon ja yhdistimme niistä ja teoriatiedosta opinnäytetyömme johtopäätökset.

8.2 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössämme hyödynsimme sekä määrällisen että laadullisen aineiston analysointimenetelmiä, sillä opinnäytetyömme kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä. Määrällisen tutkimusaineiston analysointi perustuu aineiston kuvaamiseen tilastoja ja numeroita hyödyntämällä. Määrällisellä analyysillä pyrimme selvittämään opinnäytetyössämme ilmiöiden yleisyyttä ja esiintymistä numeroiden ja tilastojen avulla. (Koppa 2015.) Tilastoyksikköjä koskevat tiedot on koottava järkevään muotoon, jotta aineistoa saadaan käsiteltyä. Havaintomatriisia käytetään aineiston tallentamiseen. (Tietoarkisto.) Tutkimusaineiston analyysissä käytimme Microsoft Excel – taulukkolaskentaohjelmaa, johon saimme kerättyä opinnäytetyön tulokset havaintomatriisiksi. Havaintomatriisin tiedot siirrettiin kuvioiksi prosenttilukujen saamiseksi. Lisäksi hyödynsimme aineiston analysoinnissa luokittelua. Luokittelun avulla saimme muodostettua erilaisia jäsennyksiä ja ryhmittelyjä suuresta tutkimusjoukosta. Luokittelussa jaetaan samat ominaisuudet tai toisiaan muistuttavat ominaisuudet samaan luokkaan. (Koppa 2015.)

Avointen kysymysten analysoinnissa hyödynsimme laadullista analyysiä. Laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään kohteen ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Koppa 2015.) Analysoimme avoimet kysymykset hyödyntämällä teemoittelua. Teemoittelun avulla saimme nostettua esiin tutkimusongelmien kannalta olennaisia asiakokonaisuuksia ja vastaajien kesken usein esiintyviä piirteitä. Teemojen käsittelyn yhteydessä nostimme opinnäytetyöhömme esiin katkelmia eli sitaatteja tutkimusaineistosta. Sitaattien avulla havainnollistamme teemoittelua opinnäytetyön lukijalle. (Tietoarkisto.)

9 Luotettavuus ja eettiset kysymykset

Opinnäytetyötä tehdessä meillä on eettisiä ja moraalisia velvoitteita tutkimukseen osallistuvia henkilöitä sekä tutkimusyhteisöä, ammattialaa ja yhteiskuntaa kohtaan. Meidän on hallittava opinnäytetyön tekijöinä hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissa sekä tieteellisen käytännön vastuut. Opinnäytetyöhön sovellettavan eettisen normiston mukaan opinnäytetyötä tehdessä noudatamme HTK-ohjetta, joka antaa mallin hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Olemme opinnäytetyöprosessissa rehellisiä, huolellisia, kunnioittavia ja avoimia. Opinnäytetyön aiheen mukaisesti kyseessä on inhimilliseen toimintaan kohdistuva tutkimus. Ammattikorkeakoulujen eettiset ohjeet ottavat kantaa esimerkiksi tutkittavan kohteluun ja oikeuksiin, erityisesti tietoon perustuvaan suostumukseen osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen, henkilötietojen käsittelyyn tutkimuksessa, yksityisyyden suojaan tutkimusjulkaisussa sekä tutkimusaineistojen avoimuuteen. Olemme tuoneet ohjeistusten mukaisesti kaikille vastaajille ilmi heidän oikeutensa, henkilötietojen käsittelyn sekä yksityisyyden suojan tutkimusprosessin aikana ennen heidän osallistumistaan tutkimukseen. Olemme sitoutuneet noudattamaan eettisiä velvoitteita, ohjeita sekä käytäntöjä koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Arene ry 2020.)

Hankimme opinnäytetyön toteutusta varten tutkimusluvan kaupungilta. Toimitimme perheille lähtevien kyselyiden liitteeksi saatekirjeen, LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä koskevan tietosuojailmoituksen ja suostumuslomakkeen opinnäytetyöhön osallistumisen vahvistamiseksi. Saatekirjeessä kerromme tutkimukseen osallistuville, keitä olemme ja mihin tarkoitukseen teemme tutkimusta. Lisäksi annamme saatekirjeessä tietoa opinnäytetyöstämme, sen tarkoituksesta sekä siihen osallistumisesta. Tietosuojailmoituksessa kerromme vastaajille tietosuojakäytännöistä sekä aineiston säilyttämisen periaatteista. Lisäksi tietosuojailmoituksesta selviää tutkimukseen osallistuvien oikeudet. Suostumuslomakkeeseen keräsimme tutkimukseen osallistuvien allekirjoitukset. Allekirjoituksella vastaajat vahvistivat osallistumisensa vapaaehtoiseen opinnäytetyötä koskevaan tutkimukseen. Keräsimme opinnäytetyötä varten ainoastaan vastaajien allekirjoituksen. Muita henkilötietoja emme keränneet. Emme paljastaneet opinnäytetyössämme vastaajien henkilöllisyyttä tai yhteistyöpäiväkotiä. Toimimme koko opinnäytetyöprosessin ajan niin, ettei kyselyyn vastaajien henkilöllisyys tullut ilmi missään prosessin vaiheessa. Opinnäytetyön julkaisun jälkeen tuhoamme siihen liittyvän aineiston asianmukaisella tavalla. Opinnäytetyöstä tulee julkinen asiakirja, joka julkaistaan Theseuksessa. Theseus on ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden ja julkaisujen verkkopalvelu. Opinnäytetyö tarkastetaan ennen sen julkaisemista plagiointitunnistusjärjestelmässä.

Kyselyn tulosten luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien rehellisyys kyselyyn vastatessa, sillä emme voi tietää, vastasivatko perheet totuuden mukaisesti kaikkiin kysymyksiin. Anonyymi kysely on kuitenkin voinut rohkaista vastaajia olemaan rehellisiä heidän vastauksissaan. Vastaajien oma kiinnostus aihetta kohtaan on voinut myös lisätä vastaajien rehellisyyttä kysymyksiin vastatessa. Kyselyn vastauksia voi vääristää häpeä tai pelko, jota vastaajat voivat kokea esimerkiksi epäterveellisistä ravitsemustottumuksistaan. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että kyselylomakkeita jaettiin jokaisen lapsen perheelle vain yksi eli esimerkiksi eroperheissä asuvien lasten ruokailutottumuksista saimme selville vain toisen vanhemman näkökulman. Tästä syystä emme voi olettaa tuloksien vastaavan lasten jokapäiväisiä ravitsemustottumuksia. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa mahdollisesti myös saman perheen lasten väliset erot ruokailutottumuksissa. Vastaajat ovat voineet vastata kyselyyn vain yhden lapsen tai vaihtoehtoisesti kaikkien perheen lasten ravitsemustottumuksia ajatellen. Lisäksi vastaajat voivat tulkita kysymyksiä eri tavalla, jolloin tulos voi vääristyä. On myös mahdollista, että vastaajat eivät ole osanneet arvioida oikein esimerkiksi lapsen hyvien rasvojen tai kuidun saannin määrää päivässä, jos he eivät ole tietoisia, mistä ruoista kyselyssä esiintyviä ravintoaineita saa. Kyselyyn vastaavilla oli yksi kuukausi aikaa vastata kyselyyn. Kyselyn sai kotiin täytettäväksi, joten siihen vastaavilla oli aikaa pohtia kysymyksiä. Häiriötä saattoi kuitenkin aiheuttaa esimerkiksi kiire kotona. Mittasimme ruokailutottumuksia vain yhden päiväkodin asiakasperheiltä, joten emme voi yleistää tutkimustuloksia vastaamaan laajempaa joukkoa.

Validiteetti eli kyselyn pätevyys kertoo, mitataanko kyselyssä sitä, mitä oli tarkoitus mitata (Vehkalahti 2019, 41). Laadimme kyselylomakkeen kysymykset siihen tarkoitukseen, mitä asioita halusimme selvittää. Kysymykset olivat selkeitä ja monipuolisia eikä niissä ollut vääринymmärryksen mahdollisuutta. Reliabiliteetti ilmaisee, miten luotettavasti ja tarkasti haluttua ilmiötä mitataan (Tilastokeskus). Kyselyn vastaukset antavat selkeitä ja tarkkoja tuloksia. Saimme kyselyyn 42 vastausta, joka oli tutkimuksen kannalta riittävä määrä. On kuitenkin mahdollista, että kyselyyn vastaajat eivät olleet rehellisiä jokaisen kysymyksen kohdalla. Vastaukset voisivat mahdollisesti muuttua, jos samat henkilöt vastaisivat kyselyyn myöhemmin uudestaan. Jos kysely tehtäisiin eri päiväkodissa eri perheille, tulos olisi myös erilainen. Tästä johtuen tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti kärsivät.

10 Tulokset

Toteutimme opinnäytetyön kyselyn 3–5-vuotiaiden lasten perheille. Toimitimme kyselylomakkeita yhteistyöpäiväkotiin 130 kappaletta, joista saimme takaisin 42 kappaletta. Vastausprosenttimme oli 32,31 %. Vastausprosenttia voidaan pitää hyvänä, sillä saimme vastausten avulla monipuolista tietoa perheiden ravitsemuksesta. Kyselymme koostui kolmesta osiosta, jotka muodostuivat tutkimuskysymyksistämme. Tutkimusosiot jakautuivat otsikoihin: 1. Miten perheissä syödään? 2. Minkälaisia haasteita ruokailutottumuksiin ja -tilanteisiin liittyy? 3. Minkälaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai tarvitsevat ravitsemuksen suhteen?

Miten perheissä syödään?

Ensimmäisessä osiossa selvitimme perheiden ruokailutottumuksia. Pyrimme selvittämään kysymysten avulla, mistä perheiden ravitsemus koostuu. Tutkimukseemme vastasi 42 henkilöä, joista 40 %:lla oli 3-vuotias, 36 %:lla oli 4-vuotias ja 24 %:lla oli 5-vuotias lapsi. Kyselyssä 88 % vastaajista kertoi lapsen syövän kaikki 5 ateriaa päivittäin (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). 12 % vastaajista kertoi, että lapsella jää päivittäin jokin viidestä ateriasta syömättä.

Seuraavaksi kyselyssämme selvitettiin, mitkä ateriat perhe syö yhdessä arkisin. Yksikään perhe ei kyselyn mukaan syö arkisin kaikkia aterioita yhdessä. 86 % vastaajista kertoi syövänsä arkisin yhden tai kaksi ateriaa perheen kanssa yhdessä ja 14 % kertoi syövänsä arkisin 3–4 ateriaa yhdessä. 5 % vastaajista ei syö yhtään ateriaa arkisin yhdessä. Vastaajista 40 % kertoi syövänsä viikonloppuisin kaikki ateriat yhdessä. 47 % vastaajista kertoi, että heidän perheessään syödään yhdessä viikonloppuisin 3–4 ateriaa ja 13 % perheistä syö viikonloppuisin yhden aterian yhdessä.

	5 ateriaa	3-4 ateriaa	1-2 ateriaa
Kuinka monta ateriaa lapsi syö päivässä?	88 %	12 %	0 %
Kuinka monta ateriaa perhe syö yhdessä arkisin?	0 %	14 %	86 %
Kuinka monta ateriaa perhe syö yhdessä viikonloppuisin?	40 %	47 %	13 %

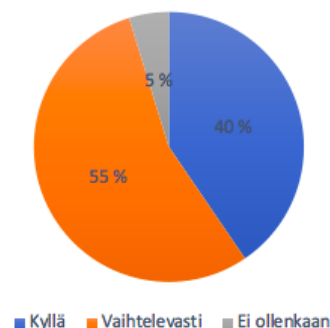
Taulukko 1. Perheiden ateriat

Selvitimme seuraavaksi, mistä perheiden ateriat koostuvat. 40 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään lautasmallin mukaan ja 55 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään vaihtelevasti lautasmallin mukaan. 5 % vastaajista kertoi, ettei perheessä syödä lainkaan lautasmallin mukaan. 24 % vastaajista kertoi, että lapselle tarjotaan kasviksia jokaisella ruoalla ja 98 % vastaajista kertoi, että lapsi saa kasviksia vähintään yhdellä ruoalla päivässä. 42 % vastaajista kertoi, että lapselle tarjotaan marjoja tai hedelmiä vähintään

kolmella aterialla päivässä. Yksikään vastaaja ei kertonut tarjoavansa lapsille marjoja tai hedelmiä jokaisella aterialla.

44 % vastaajista kertoi lapsen saavan kuituja, kuten ruisleipää tai täysjyväpastaa jokaisella aterialla ja 56 % vastaajista kertoi lapsen saavan kuituja vähintään kolmella aterialla. 37 % vastaajista kertoi lapsen saavan maitotuotteita jokaisella aterialla, kun taas 63 % vastaajista kertoi lapsen saavan maitotuotteita vähintään kolmella aterialla. Seuraavaksi selvitimme, kuinka monella aterialla lapsi saa hyviä rasvoja, kuten kasvirasvavalevitteitä, pähkinöitä tai siemeniä. 19 % vastaajista kertoi lapsen saavan hyviä rasvoja jokaisella aterialla. 43 % vastaajista kertoi lapsen saavan hyviä rasvoja vähintään kolmella aterialla ja 38 % kertoi, että lapsi saa hyviä rasvoja harvemmin kuin kolmella aterialla. 90 % vastaajista kertoi antavansa lapselleen säännöllisesti vitamiinilisää, kuten D-vitamiinia. 10 % vastaajista kertoi antavansa lapsellensa vitamiinilisää tiettyä ajanjaksona. Seuraavaksi selvitimme, syökö perhe jonkin erityisruokavalion mukaan. 14 % vastaajista kertoi, että perheessä noudatetaan kasvisruokavaliota, 3 % kertoi perheessä noudatettavan vegaanista ruokavaliota, 7 % gluteenitonta ruokavaliota, 2 % laktoositonta ruokavaliota ja 2 % täysin maidotonta ruokavaliota.

Syödäänkö perheessä lautasmallin mukaan?



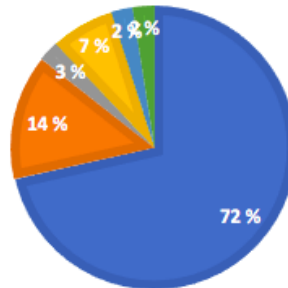
KUVIO 1. Lautasmallin mukainen ruokailu perheissä

	Jokaisella aterialla	Vähintään kolmella aterialla	Harvemmin
Lapsi saa kuituja?	44 %	56 %	0 %
Lapsi saa maitotuotteita?	37 %	63 %	0 %
Lapsi saa hyviä rasvoja?	19 %	43 %	38 %
Lapsi saa kasviksia?	24 %	59 %	17 %
Lapsi saa marjoja ja hedelmiä?	0 %	42 %	58 %

Taulukko 2. Lasten terveellisen ravinnon saantimäärät

SYÖDÄÄNKÖ PERHEESSÄ ERITYISRUOKAVALION MUKAAN?

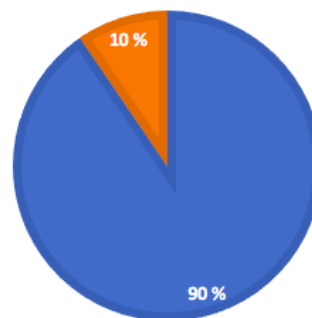
■ Ei erityisruokavaliota ■ Kasvisruokavalio ■ Vegaaninen ruokavalio
■ Gluteeniton ruokavalio ■ Laktoositon ruokavalio ■ Maidoton ruokavalio



KUVIO 2. Perheiden erityisruokavaliot

LAPSI SAA VITAMIINILISÄÄ?

■ Säännöllisesti ■ Tiettyinä ajanjaksona



KUVIO 3. Lasten vitamiinilisien käyttö

57 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään kalaa 1–2 kertaa viikossa. 12 % vastaajista kertoi perheen syövän kalaa 3–4 kertaa viikossa, kun taas 31 % kertoi, että perheessä syödään kalaa harvemmin kuin kerran viikossa. 36 % vastaajista kertoi perheessä syötävän punaista lihaa 1–2 kertaa viikossa. 31 % vastaajista kertoi perheen syövän punaista lihaa 3–4 kertaa viikossa, kun taas 33 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään punaista lihaa harvemmin kuin kerran viikossa. Kyselyssä 42 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään einesruokia 1–2 kertaa viikossa, kun taas 10 % vastaajista kertoi perheen syövän einesruokia 3–4 kertaa viikossa. 48 % vastaajista kertoi perheen syövän einesruokia harvemmin kuin kerran viikossa. 17 % vastaajista kertoi, että perheessä syödään ravintola- tai noutoruokaa 1–2 kertaa viikossa, kun taas 2 % kertoi lapsen saavan ravintola- tai noutoruokaa 3–4 kertaa viikossa. 81 % vastaajista kertoi lapsen saavan ravintola- tai noutoruokaa harvemmin kuin kerran viikossa.

40 % vastaajista kertoi lapsen juovan virvoitusjuomia tai mehuja 1–2 kertaa viikossa. 12 % vastaajista kertoi lapsen nauttivan mehuja tai virvoitusjuomia 3–4 kertaa viikossa ja 10 % kertoi lapsen nauttivan mehuja tai virvoitusjuomia 5–7 kertaa viikossa. 38 % vastaajista kertoi lapselle tarjottavan virvoitusjuomia ja mehuja harvemmin kuin kerran viikossa. 67 % vastaajista kertoi lapsen syövän herkkuja, kuten leivoksia, karkkia tai sipsejä 1–2 kertaa viikossa. 16 % vastaajista kertoi lapsen nauttivan herkuista 3–4 kertaa viikossa. 17 % vastaajista kertoi lapsen syövän herkkuja harvemmin kuin kerran viikossa.

	1-2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	Harvemmin
Kuinka usein perheessä syödään kalaa?	57 %	12 %	31 %
Kuinka usein perheessä syödään punaista lihaa?	36 %	31 %	33 %
Kuinka usein lapsi syö valmiita ainesruokia?	42 %	10 %	48 %
Kuinka usein lapsi syö ravintola- tai noutoruokaa	17 %	2 %	81 %
Kuinka usein lapsi juo virvoitusjuomia tai mehuja?	40 %	12 %	48 %
Kuinka usein lapsi syö herkkuja?	67 %	16 %	17 %

TAULUKKO 3. Lasten ruokailutottumukset

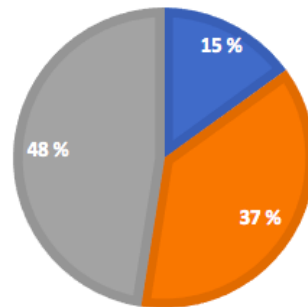
Minkälaisia haasteita ruokailutottumuksiin ja- tilanteisiin liittyy?

Toisessa osiossa selvitimme perheiden ruokailuun ja ravitsemukseen liittyviä haasteita. 15 % vastaajista kertoi tulotason vaikuttavan ruokavalintoihin. 37 % vastaajista kertoi, että tulotaso vaikuttaa hieman perheen ruokavalintoihin ja 48 % vastaajista kertoi, ettei tulotaso vaikuta ollenkaan perheen ruokavalintoihin. 2 % vastaajista kertoi kokevansa kotiruoan valmistuksen haastavaksi ja 55 % vastaajista kertoi kokevansa kotiruoan valmistuksen haastavaksi joskus. 43 % vastaajista ei kokenut ollenkaan kotiruoan valmistusta haastavaksi. 38 % vastaajista kertoi ruokailutilanteen kotona olevan yleensä rauhallinen, kun taas 5 % vastaajista kertoi ruokailutilanteen olevan yleensä levoton. 52 % vastaajista kertoi ruokailutilanteen olevan vaihteleva ja 5 % kertoi ruokailutilanteen olevan kiireinen.

5 % vastaajista kertoi lapsen kieltäytyvän syömästä päivittäin. 30 % vastaajista kertoi lapsen kieltäytyvän syömästä muutaman kerran viikossa ja 65 % vastaajista kertoi lapsen kieltäytyvän syömästä harvemmin kuin kerran viikossa. 7 % vastaajista kertoi tarjoavansa lapselle mielekkäämpää syömistä tämän kieltäytyessä tarjotusta ruoasta ja 52 % vastaajista kertoi joskus tarjoavansa mielekkäämpää ruokaa tilalle. 41 % vastaajista ei koskaan tarjoa mielekkäämpää ruokaa lapsen kieltäytyessä tarjotusta ruoasta. 5 % vastaajista kertoi antavansa lapselle lohturuokaa ja 21 % vastaajista kertoi antavansa lapselle lohturuokaa joskus. 74 % vastaajista kertoi, ettei anna lapselle lohturuokaa koskaan. 5 % vastaajista kertoi palkitsevansa lasta ruoalla ja 55 % vastaajista kertoi joskus palkitsevansa lasta ruoalla. 40 % vastaajista ei koskaan palkitse lasta ruoalla.

VAIKUTTAAKO TULOTASO PERHEEN RUOKAVALINTOIHIN?

■ Kyllä ■ Hieman ■ Ei ollenkaan



KUVIO 4. Perheiden tulotason vaikutus ruokavalintoihin

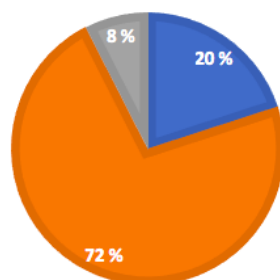
	Kyllä	Joskus	Ei koskaan
Jos lapsi kieltäytyy syömästä, tarjotaanko hänelle mielekkäämpää syömistä?	7 %	52 %	41 %
Annetaanko lapselle lohturuokaa?	5 %	21 %	74 %
Palkitaanko lasta ruoalla?	5 %	55 %	40 %
Koetteko kotiruoan valmistuksen haastavaksi?	2 %	55 %	43 %

TAULUKKO 4. Ravitsemukseen liittyvät haasteet

20 % vastaajista kertoi kiireisen arjen vaikuttavan usein ruokavalintoihin ja 72 % vastaajista kertoi kiireisen arjen vaikuttavan joskus perheen ruokavalintoihin. 8 % vastaajista kertoi, ettei kiireinen arki vaikuta ruokavalintoihin koskaan. 17 % vastaajista kertoi, että lapsi tarvitsee erityistä ohjausta tai tukea ruokailutilanteissa päivittäin. 30 % vastaajista kertoi lapsen tarvitsevan erityistä tukea ruokailutilanteissa muutaman kerran viikossa ja 53 % vastaajista kertoi lapsen tarvitsevan tukea harvemmin kuin kerran viikossa. 20 % vastaajista kertoi, että lasta tarvitsee houkutella syömään päivittäin, kun taas 26 % vastaajista kertoi, että lasta tarvitsee houkutella syömään muutaman kerran viikossa. 54 % vastaajista kertoi, että lasta tarvitsee houkutella syömään harvemmin kuin kerran viikossa.

VAIKUTTAAKO KIIREINEN ARKI RUOKAVALINTOIHIN?

■ Usein ■ Joskus ■ Ei koskaan



KUVIO 5. Kiireisen arjen vaikutus perheiden ruokavalintoihin



KUVIO 6. Lapsen tarvitseman erityisen tuen ja ohjauksen tarve ruokailutilanteissa

Minkälaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai tarvitsevat ravitsemuksen suhteen?

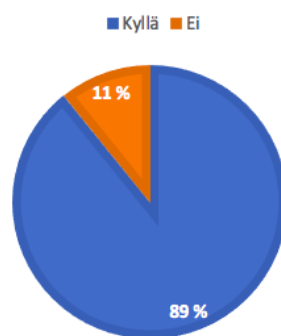
Kolmannessa osiossa 64 % vastaajista kertoi, että neuvolasta saatu ravitsemusohjaus on ollut riittävää ja tarpeellista. 28 % vastaajista kertoi neuvolasta saadun ravitsemusohjauksen olleen osittain riittävää ja tarpeellista, kun taas 8 % vastaajista ei kokenut ollenkaan neuvolan ravitsemusohjauksen olleen riittävää tai tarpeellista. 42 % vastaajista kertoi päiväkodista saadun ravitsemusohjauksen olleen riittävää ja tarpeellista ja 32 % vastaajista kertoi ravitsemusohjauksen olleen osittain riittävää ja tarpeellista. 26 % vastaajista ei kokenut ravitsemusohjauksen olleen ollenkaan riittävää tai tarpeellista. 8 % vastaajista kertoi, että olisi tarvinnut enemmän tukea ravitsemukseen liittyen neuvolasta, kun taas 92 % koki, ettei olisi tarvinnut neuvolasta lisää tukea. 5 % vastaajista kertoi, että olisi tarvinnut enemmän tukea ravitsemukseen päiväkodilta, kun taas 95 % vastaajista kertoi, että ei olisi tarvinnut lisää tukea päiväkodilta. 63 % vastaajista kertoi kokevansa päiväkodin ruokavalion tukevan kodin ruokavaliota ja 34 % vastaajista kertoi päiväkodin ruokavalion tukevan osittain kodin ruokavaliota. 3 % vastaajista koki, ettei päiväkodin ruokavalio tue ollenkaan kodin ruokavaliota.

	Kyllä	Osittain	Ei ollenkaan
Onko neuvolasta saatu ravitsemusohjaus ollut riittävää ja tarpeellista?	64 %	28 %	8 %
Onko päiväkodista saatu ravitsemusohjaus ollut riittävää ja tarpeellista?	42 %	32 %	26 %
Tukeeko päiväkodin ruokavalio kodin ruokavaliota?	63 %	34 %	3 %

TAULUKKO 6. Ravitsemusohjauksen riittävyys ja tarpeellisuus

17 % vastaajista kertoi, että on pyytänyt apua ruokailuun liittyvissä haasteissa. 24 % vastaajista kertoi, ettei ole pyytänyt apua ruokailuun liittyvissä haasteissa ja 59 % vastaajista kertoi, ettei heillä ole ollut tarvetta pyytää apua ruokailuun liittyvissä haasteissa. 88 % vastaajista kertoi uskaltavansa pyytää tarvittaessa apua ruokailuun liittyvissä haasteissa ja tietävänsä mistä saa apua haasteisiin. 12 % vastaajista kertoi, ettei uskaltaisi pyytää apua ruokailuun liittyviin haasteisiin tai ei tiedä mistä apua saa. 89 % vastaajista kertoi tietävänsä tarpeeksi ravitsemussuosituksista, kun taas 11 % vastaajista koki, ettei tiedä tarpeeksi ravitsemussuosituksista.

KOETTEKO TIETÄVÄNNE TARPEEKSI RAVITSEMUSSUOSITUKSISTA?



KUVIO 7. Perheiden tietämys ravitsemussuosituksista

Ensimmäiseen avoimeen kysymykseen ”Millaista tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen toivoisit saavasi neuvolasta?” vastasi 42 vastaajasta 20. Vastaajilla oli erilaisia näkemyksiä neuvolasta saatavaan tukeen ja sen tarpeellisuuteen. Vastaajista 25 % koki, että tuelle ei ole tällä hetkellä tarvetta. 25 % vastaajista toivoi myös konkreettisia neuvoja ruokaohjeisiin, ruokavalioon, kasvien käyttöön, vitamiinien käyttöön tai lapsen käyttäytymiseen ruokailutilanteissa. Lisäksi vastauksissa ilmeni kehitystoiveita neuvolan toiminnalle. Yksi vastaaja toivoi yleisesti, että neuvolassa mitattaisiin vähemmän kasvukäyriä ja puhuttaisiin enemmän terveellisistä elämäntavoista. Yksi vastaaja toivoi, että ravitsemukseen liittyvää tietoutta päivitetäisiin. Yhdessä vastauksessa nousi esiin se, että asiaa voitaisiin kysyä neuvolassa.

Jotakin konkreettista tukea levottoman lapsen rauhoittamiseksi ruokapöydässä.

Asiaa voitaisiin kysyä neuvolasta, jolloin olisi helpompi ottaa asia puheeksi, jos sille on tarvetta.

Kysymykseen ”Millaista tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen toivoisit saavasi päiväkodista?” vastasi 42 vastaajasta 20. Vastaajista 20 % toivoi saavansa tietoa siitä, miten lapsi syö päiväkodissa. Vastaajista 20 % toivoi saavansa tietää, mikä ruoka lapselle

maistuu tai ei maistu. Kolme vastaajaa koki, että ei tarvitse päiväkodilta tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen. 15 % vastaajista toivoi saavansa tukea erilaisiin ruokailutilanteissa ilmeneviin haasteisiin, kuten levottomuuteen, ruoasta kieltäytymiseen ja nirsoiluun. Vastauksista nousi esille myös ruokailutilanteiden sosiaalinen merkitys:

Uskon, että ryhmän kanssa syöminen on hyväksi.

Tärkeää, että lapsi pääsee ruokailemaan yhdessä muiden pienten kanssa.

Pöytätapoihin kasvatusta.

42 vastaajasta 32 vastasi kysymykseen ”Mitkä ovat suurimpia haasteita perheen ravitsemukseen ja ruokailuun liittyen?” Vastauksissa korostui kiire, aikataululliset haasteet arkena sekä lasten nirsoilu ja uusien makujen maistelu. Lisäksi kaksi vastaajaa kertoi erityisruokavalion vaikuttavan perheen ravitsemukseen. Keskittymisen puute, rauhoittuminen ruokailuun ja lapsen levottomuus ruokapöydässä olivat vastausten perusteella myös keskeisiä haasteita perheiden ruokailuun liittyen. Yksi vastaajista koki, ettei haasteita ruokailuun liittyen ole tällä hetkellä.

Lapsi ei juo mielellään, joten maidon ja veden juomisesta joutuu huomauttelemaan jatkuvasti.

Gluteeniton ja maidoton ruokavalio, mutta tuotteita saa nykyään tosi hyvin.

Syömiseen rauhoittuminen.

Uudet ruokalajit ja yhdessä syöminen arkena aikataulullisesti.

Ruokalistan keksiminen viikoittain.

Kysymykseen ”Minkälaista ravitsemuskasvatusta toivot lapsellesi päiväkodissa?” vastasi 42 vastaajasta 30. Vastaajista 40 % mainitsi monipuolisen ruoan vastauksessaan. Vastauksissa toivottiin vähemmän makkara-ruokia ja sokeria sisältäviä ruokia. Kahdessa vastauksessa painotettiin kasvisten, hedelmien ja marjojen tärkeyttä. Kahdessa vastauksessa nostettiin esiin kiitollinen suhtautuminen ruokaan. Lisäksi kolmessa vastauksessa toivottiin kasvatusta ruokailukäyttäytymiseen.

Esimerkin ja ryhmän vaikutuksen avulla uusiin makuihin tottumista.

Ruokarauhaa, eli ei pakottamista, tuputtamista. Terveellistä ja kiitollista suhtautumista ruokaan.

Tutustutaan erilaisiin ruokiin, vihanneksiin, hedelmiin ym.

Monipuolista! Maistellaan ja miksei vaikka kasvatettaisiinkin esim. salaattia. Ympäristötieto voisi kulkea tässä mukana, samoin lapselle olisi hyvä kertoa esim. ravintoaineista ja mitä ne tekevät.

Sosiaalisen syömisen opettamista. (Miten syödään yhdessä?)

42 vastaajasta 20 vastasi viimeiseen kyselyn kohtaan ”Tähän voit kirjoittaa vapaasti ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä mielteistä!” Vastauksissa pohdittiin makkararuokien ja sokeria sisältävien ruokien tarpeellisuutta varhaiskasvatuksen ruokalistaissa. Vastaajat kertoivat omista ruokailutottumuksistaan, jotka eivät olleet välttämättä tulleet vielä esiin kyselyn aikaisemmissa kohdissa. Kokosimme muutamien vastaajien ajatuksia ruokailuun ja ravitsemukseen liittyen:

Lapsen ruokavalio on pääasiassa terveellinen ja monipuolinen, mutta herkuttelun kanssa haluamme opettaa kohtuullisuutta täyskieltojen sijaan.

Vanhempien ero (n. 5kk) on vaikuttanut lapsen ruokailuun, mutta on palautunut hiljalleen taas paremmaksi.

Aika pitkään meni itseltä, ennen kuin osasi olla stressaamasta ruoasta. Arvostan, ettei päiväkodissakaan stressata.

11 Yhteenveto

Saimme kyselyn avulla monipuolisen kuvan tutkimukseen osallistuneen päiväkodin perheiden ravitsemuksesta. Kysely vastasi asettamiimme tutkimuskysymyksiin, jotka olivat: 1. Miten perheissä syödään? 2. Minkälaisia haasteita ruokailutottumuksiin ja- tilanteisiin liittyy? ja 3. Minkälaista tukea tai ohjausta perheenne on saanut tai tarvitsee ravitsemuksen suhteen? Tuloksissa kävi ilmi, että lähes kaikki lapset syövät viisi ateriaa päivässä, mutta arkisin suurin osa perheistä syö vain 1–2 ateriaa yhdessä lasten ollessa päiväkodissa ja vanhempien ollessa mahdollisesti töissä tai opintojen parissa. Viikonloppuisin lähes puolet perheistä asettuvat suurimmalle osalle aterioista yhdessä. Viikonloppuna yhdessä nautitut ateriat ovat erityisen tärkeitä perheille, koska kiireisen arjen keskellä yhteisille aterioille ei välttämättä ole mahdollisuutta.

Perheiden ravitsemustottumukset

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, miten perheissä syödään. Vain alle puolet vastaajista kertoi, että perheessä syödään lautasmallin mukaan. Tämä voi mahdollisesti kertoa perheiden tietämättömyydestä suositusten mukaisen ruokavalion koostamisesta. Kuten teoriaosuudessa kuvasimme, kasviksia, marjoja ja hedelmiä olisi hyvä tarjota lapselle lähes jokaisella aterialla (Hasunen ym. 2004, 19–21, 30; THL 2019, 19). Tämä suositus ei täyty kaikilla kyselyyn osallistuneilla perheillä. Kasvisten saantiin vastaajat ovat kiinnittäneet hyvin huomiota ja suurin osa vastaajista tarjoaa lapsille vähintään kolmella aterialla kasviksia. Marjojen ja hedelmien syöntiä olisi erityisesti lisättävä tutkimukseen osallistuneiden vastaajien perheissä, sillä lasten marjojen ja hedelmien saanti jää ravintosuositukseen nähden liian vähäiseksi. Lähes 60 % vastaajista kertoi perheessä nautittavan kalaa 1–2 kertaa viikossa, kun kalan saantisuositus on 2–3 kertaa viikossa (THL 2019, 25). Yli puolet vastaajien perheistä nauttivat siis kalaa vähintään välttävän määrän. Punaista lihaa suositellaan nautittavaksi harvemmin kuin kalaa ja 69 % vastaajien perheistä pysyy suositusten sisällä punaisen lihan käytössä (THL 2019, 25). Edellä mainittujen tulosten perusteella voidaan päätellä, että kyselyyn osallistuneista perheistä suurin osa on tietoisia tämän päivän ravintosuosituksista ja kiinnittää perheen ruokavalioon huomiota. Tulosten perusteella joitakin puutteita perheiden ruokavalinnoissa on kuitenkin havaittavissa, joihin voi olla monia syitä.

Tulosten mukaan näyttää siltä, että kyselyyn osallistuneiden perheiden lasten kuidun saanti on riittävällä tasolla sen saantisuosituksen ollessa noin 10–15 g päivässä (THL 2019, 23.) 100 % vastaajista kertoi antavansa lapselle kuitupitoista ravintoa vähintään kolmella aterialla päivässä ja lähes puolet vastaajista tarjoaa lapselle kuituja jokaisella aterialla. Lapsille sopiva maitovalmisteiden määrä on vähintään 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja

1 juustoviipale päivässä (THL 2019, 24). Vastausten perusteella lasten maitovalmisteiden käyttö on vähintäänkin hyvällä tasolla. Kaikki kyselyyn vastanneet kertoivat käyttävänsä maitotuotteita vähintään kolmella aterialla ja 40 % perheistä nauttii maitotuotteita jokaisella aterialla. Yli puolet vastaajista kertoi tarjoavansa lapsille hyviä rasvoja vähintään kolmella aterialla päivässä. Tulosten perusteella hyvien rasvojen saantisuositus toteutuu vähintäänkin hyvin saantisuosituksen ollessa 1,5–2 ruokalusikallista kasviöljyä tai 4–6 teelusikallista kasvimargariinia päivässä (THL 2019, 27). 90 % vastaajista kertoi antavansa lapsilleen esimerkiksi vitamiinilisää kuten D-vitamiinia säännöllisesti ja suositusten mukaisesti. Edellä mainittujen tulosten mukaan voimme päätellä perheiden olevan tietoisia kuidun, rasvojen, maitotuotteiden ja vitamiinien saantisuosituksista ja toteuttavan suosituksia parhaansa mukaan. Hyvät tulokset voivat johtua hyvästä ravitsemusohjauksesta varhaisessa vaiheessa esimerkiksi neuvolan toimesta tai suuresta määrästä tietoa, jota perheillä on saatavilla internetin avulla.

Eines- ja ravintolaruokien määrä perheiden ravitsemuksessa näyttää olevan kohtuullinen ottaen huomioon perheiden arjen olevan mahdollisesti kiireistä ja kuormittavaa. Lähes puolet vastaajista kertoi syövänsä einesruokia harvemmin kuin kerran viikossa ja noin 80 % kertoi syövänsä ravintola- tai noutoruokaa harvemmin kuin kerran viikossa. Tämän tuloksen myötä voidaan päätellä, että vastaajilla on tietoa terveellisen kotiruoan merkityksestä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Myös virvoitusjuomien ja mehujen nauttiminen oli suurimmalla osalla perheistä kohtuullisissa rajoissa. Hieman alle puolet vastaajista kertoi lasten nauttivan mehuja tai virvoitusjuomia 1–2 kertaa viikossa ja lähes puolet vastaajista kertoi mehuja tai virvoitusjuomia tarjottavan lapselle harvemmin, kuin kerran viikossa. Tästä voimme päätellä perheiden olevan tietoisia piilosokerin määrästä virvoitusjuomissa ja mehuissa sekä ymmärtävän piilosokerin vaikutukset esimerkiksi lasten suun terveydelle. Lähes 70 % vastaajista tarjosi lapsille makeisia 1–2 kertaa viikossa. Herkkujen syöntimäärää ei kyselyssämme selvitetty, joten emme voi päätellä vastauksesta, onko lasten herkkujen syönti kohtuullista.

Haasteet ruokailutottumuksiin ja- tilanteisiin liittyen

Toisen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, minkälaisia haasteita perheiden ruokailutottumuksiin ja ruokailutilanteisiin liittyy. Yli puolet vastaajista kertoi tulotason vaikuttavan perheiden ruokavalintoihin. Tuloksista voimme päätellä perheiden kokevan haasteita terveellisen ruokavalion koostamisessa tietyn budjetin puitteissa. Etenkin suurien perheiden terveellisen ruokavalion koostaminen voi olla jopa mahdotonta taloudellisesti, sillä terveelliset valinnat kuten kasvikset, hedelmät ja kala voivat olla perheiden budjettiin nähden liian kalliita. Yli puolet vastaajista kertoi myös kokevansa kotiruoan valmistuksen

haastavaksi vähintään joskus. Tulokseen voi olla mahdollisesti syynä arjen kiire ja stressi, jolloin perheille ei jää niin paljon aikaa tärkeille asioille. Yli 90 % vastaajista kertoi kiireisen arjen vaikuttavan ruokavalintoihin vähintäänkin joskus, mikä kertoo myös perheiden elämästä. Perheet voivat kokea töiden, varhaiskasvatuspäivien sekä lasten harrastusten myötä arjen rankaksi ja kiireiseksi. Tämän vuoksi perheet kokevat mahdollisesti monipuolisen ja terveellisen ruoan valmistuksen haasteelliseksi ja turvautuvat helpompiin ateriaratkaisuihin, kuten einesruokiin.

Noin 60 % vastaajista kertoi tarjoavansa lapsille mielekkäämpää syömistä joskus lapsen kieltäytyessä tarjotusta ruoasta. 26 % vastaajista kertoi antavansa lapselle lohturuokaa ja 60 % vastaajista kertoi palkitsevansa lasta ruoalla. Näistä tuloksista voimme päätellä perheiden olevan mahdollisesti väsyneitä arjen kiireen ja lapsen ruokailuun liittyvien haasteiden keskellä. Perheet turvautuvat haasteiden ja kiireen keskellä mahdollisesti ratkaisuihin, jotka helpottavat arjesta selviytymistä. Perheiden olisi tärkeää saada tukea ja neuvoja kiireisessä arjessa oikeanlaisen ravitsemuksen koostamiseen ja haasteellisiin ruokailutilanteisiin esimerkiksi omasta neuvolasta tai päiväkodista. 89 % vastaajista kertoi tietävänsä mielestään tarpeeksi ravitsemussuosituksista. Perheiden tietämys ravitsemussuosituksista voi johtua esimerkiksi suuresta tietotulvasta, jonka keskellä ihmiset ovat päivittäin muun muassa sosiaalisessa mediassa. Perheiden on helppo etsiä itse ja löytää tietoa ravitsemussuosituksista internetistä. Myös neuvolasta ja päiväkodista saadulla ravitsemusohjauksella on vaikutusta perheiden ravitsemustietämykseen.

Perheiden ravitsemukseen ja ruokailun haasteisiin liittyvässä avoimessa kysymyksessä ilmeni, että suurin osa haasteita kokevista perheistä kokee kiireen, lapsen nirsoilun, ruoasta kieltäytymisen tai uusien makujen maistelun olevan suurimpia ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyviä haasteita. Teoriaosassa kuvasimmekin ruoka-aineallergiat, kasvatukselliset tilanteet eli lasten ruokahalun vaihtelun, nirsoilun ja valikoivan syömisestä sekä talouden hallinnan liittyvän perheiden ravitsemukseen liittyviin haasteisiin. Vastausten perusteella voidaan nähdä myös lapsen keskittymisen puutteen, syömiseen rauhoittumisen ja lapsen levottomuuden ruokailun aikana aiheuttavan haasteita perheiden ruokailutilanteisiin. Kokosimme alle vastaajien kertomia haasteita:

Nirsoilu, ruoasta kieltäytyminen.

Arki ajoittain kiireistä.

Tuki ja ohjaus ravitsemuksessa

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoitus oli selvittää, minkälaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai kokevat tarvitsevänsä ravitsemuksen suhteen. Yli puolet

vastaajista kertoi neuvolasta saadun ravitsemusohjauksen tarpeelliseksi ja riittäväksi kun taas päiväkodista saadun ravitsemusohjauksen koki tarpeelliseksi ja riittäväksi hieman pienempi osa vastaajista. Tuloksesta voimme päätellä neuvolasta sekä päiväkodista saatavan ravitsemusohjauksen olevan kohtuullisella tasolla, mutta parannettavaa ravitsemusohjauksessa ja sen suuntaamisessa vastaamaan perheiden tarpeita varmasti vielä on. 97 % kyselyn vastaajista kertoi päiväkodin ravitsemuksen tukevan kodin ravitsemusta vähintäänkin osittain. Tulkitsemme tulosten perusteella päiväkodin ravitsemuksen antavan hyvän pohjan lapsen terveellisen ravitsemuksen koostamiselle, jonka pohjalta vanhempien on helppo rakentaa päiväkodin ulkopuoliset ateriat vastaamaan lapsen ravitsemussuosituksia. Tuloksen perusteella voidaan myös päätellä vanhempien olevan tietoisia päiväkodissa tarjotusta ravinnosta.

7 % vastaajista kertoi, että olisi kaivannut enemmän tukea ravitsemukseen liittyviin haasteisiin neuvolasta ja 5 % vastaajista olisi kaivannut enemmän tukea päiväkodista. Mielestämme tukea kaivanneille perheille olisi hyvä olla saatavilla matalla kynnyksellä mahdollisuus pyytää apua haasteisiin neuvolasta ja päiväkodista. Etenkin neuvolassa perheille olisi tärkeää muistuttaa, ettei haasteissa ole hävettävää ja että pienikin haaste on riittävä syy avun pyytämiseksi. 88 % vastaajista kertoi uskaltavansa pyytää apua ravitsemuksen haasteisiin tarvittaessa ja tietää mistä sitä saa. Mielestämme tulos kertoo neuvolan ja päiväkodin onnistuneen ravitsemusohjauksessa tehden palveluista perheille helposti lähestyttäviä. Vastausten perusteella voidaan olettaa neuvolan ja päiväkodin luoneen perheisiin luottamuksellisen ja avoimen suhteen, jonka myötä myös haastavista asioista on helpompi keskustella.

Tukeen ja ohjaukseen liittyvien avoimien kysymysten kautta halusimme selvittää, millaista tukea perheet toivoisivat saavansa neuvolasta ja päiväkodista ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen sekä minkälaista ravitsemuskasvatusta perheet toivoisivat saavansa lapsilleen päiväkodissa. Lopuksi perheillä oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti ravitsemukseen ja ruokailuun liittyvistä ajatuksistaan.

Tutkimuksen vastauksista ilmeni, että vastaajat ovat saaneet neuvolasta tukea vauva-aikana, tietoa lapsen sormiruokailuun liittyvistä asioista sekä materiaalia ruokailun tueksi. Vastausten perusteella perheet toivovat neuvolasta tukea terveellisiin elämäntapoihin, vinkkejä ruokailuun, kasvisruokavalioon sekä kasvisten käyttöön. Vastaajat toivoivat myös saavansa selkeitä ohjeita ja neuvoja vanhempia mietityttäviin asioihin sekä konkreettista tukea levottoman lapsen rauhoittamiseen ruokapöydässä. Yksi vastaaja nosti esiin myös raudan ja vitamiinien tietoisuuden lisäämisen. Teoriaosuudessa toimmekin esiin neuvolan tehtävän tukea perheitä heidän tilanteeseensa sopivilla tavoilla ja etsiä perheen

kanssa yhteistyössä ratkaisuja ja apukeinoja perheen tilanteeseen (Arffman & Hujala 2010, 127.)

Sain kaiken tarpeellisen ravitsemukseen liittyen. Kun lapsi aloitti sormiruokailun, siihen liittyvät asiat oli hyvä saada tietää.

Selkeitä ohjeita ja neuvoja, jos jokin asia mietityttää.

Vastaajat ovat saaneet varhaiskasvatuksesta tietoa lähinnä siitä, miten heidän lapsensa syö päiväkodissa ja mikä lapselle on maistunut tai ei ole maistunut. Yksi vastaaja kertoi saaneensa konkreettisia vinkkejä lapsen levottomuuteen ruokailutilanteissa. Vastausten perusteella perheet toivoivat saavansa päiväkodista tukea uusien ruokien maisteluun ja tietoon, miten uusi ruoka on maistunut lapselle. Lisäksi vastauksissa korostuivat toiveet sosiaaliseen ruokailuun liittyen sekä vinkkien antaminen levottoman lapsen rauhoittamiseen ruokapöydässä. Vastauksissa nousi esille myös toiveita kasvisten suosimisesta ja sokerien vähentämisestä. Kuten teoriaosuudessa toimme esiin, varhaiskasvatuksen ruokailutilanteet opettavat lapsille sosiaalisia taitoja. Lapsi oppii päiväkodissa ruokaillessaan hyviä ruokailuun liittyviä käytöstapoja ja toisten huomioon ottamista ruokapöydässä. Ruokailutilanteissa kasvattajien tehtävänä on antaa tietoa ruoista, opettaa ruokailuun liittyviä taitoja ja siirtää ruokaan liittyviä asenteita lapsille. (Hasunen ym. 2004, 150–151.)

Tukea ruoasta kieltäytymiseen/nirsoiluun. Tietoa, jos lapsi syö huonosti.

Tietoa maistelluista ruoista ja miten hyvin se otettiin vastaan.

Tutkimusten vastausten mukaan perheet toivoivat päiväkodista ravitsemuskasvatusta erityisesti monipuoliseen syömiseen. Kasvattajilta toivottiin kannustavaa ja rohkaisevaa asennetta lasten ruokailua kohtaan. Vastauksissa nousi esiin myös kasvatustoiveet ruoan arvostamiseen ja ruokailukäytökseen liittyen. Yksi vastaaja toivoi, että lapsille kerrottaisiin, mikä on terveellistä ja kuinka kannattaa syödä. Lisäksi yksi vastaaja nosti esille toiveen kasvisruokavalion puolesta puhumisesta niin terveyden kuin ympäristön näkökulmasta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa määritellään varhaiskasvatuksen ruokakasvatusta siten, että sen tavoitteena on edistää lapsen myönteisyyttä ruokaa ja syömistä kohtaan sekä tukea lapsen monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Kasvattajien tehtävä on ohjata lapsia riittäväan ja monipuoliseen syömiseen omatoimisesti ruokaillen. Päivittäin toistuvissa ruokailuhetkissä opetellaan ruokarauhaa, hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömistä kulttuuria. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Toivon, että päiväkodissa kerrotaan lapselle, mikä on terveellistä ja kuinka kannattaa syödä. Ravinnon vaikutus kasvuun.

Rohkaisevaa, kokeilevaa.

Tutkimuksessa nousi esiin monipuolisia ajatuksia ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä mietteistä. Vastaajat ottivat pääosin kantaa varhaiskasvatuksessa tarjottavaan ruokaan sekä perheiden ruokailutottumuksiin kotona. Vastaajat ottivat kantaa varhaiskasvatuksessa tarjottavaan ruokaan eri näkökulmista:

Koen arvokkaaksi Suomen UPEAN systeemin, jossa päiväkodissa tarjotaan (useimmiten) ravitsevaa hyvää ruokaa tasaisin väliajoin, eli ruokarytmin mukaisesti!

Lehmän maidolle vaihtoehto päiväkotiin ilman allergiatodistusta.

Vähemmän saisi olla makkara/nakkiruokia.

Toimme teoriaosuudessa esiin, että säännöllinen ruokailurytmi on tärkeä tuki lapsen hyvinvoinnille sekä normaalille kasvulle ja kehitykselle. Lisäksi säännöllinen ruokailu auttaa lasta jaksamaan arjessa. (Pusa 2018.)

12 Pohdinta

Opinnäytetyömme aihe valikoitui keväällä 2020 opinnäytetyön suunnittelun alkaessa. Aihe valikoitui meidän molempien kiinnostuksesta ravitsemukseen. Halusimme tutkia, miten ravitsemus ja siihen liittyvät haasteet näkyvät varhaiskasvatusikäisten lasten perheissä. Lisäksi halusimme selvittää, mitä tukea perheet ovat saaneet ravitsemukseen liittyen ja millaista tukea he kokevat tarvitsevansa. Suoritamme sosionomikoulutuksessa varhaiskasvatuksen opettajan kelpoisuuden ja opinnäytetyössämme halusimme saada tietoa siitä, miten voisimme tukea tulevina varhaiskasvatuksen opettajina perheitä ravitsemukseen liittyvissä asioissa.

Ravitsemus on ajankohtainen aihe, sillä koronapandemia on vaikuttanut laajasti muun muassa ihmisten toimeentuloon. Toimeentulo on suoraan yhteydessä perheiden ravitsemukseen, sillä se vaikuttaa ihmisten ruokaostoksiin liittyviin valintoihin. Varhaiskasvatuksen merkitys lasten ravitsemuksen turvaamisessa korostuu pandemia-aikana ja varmasti vielä sen jälkeen. Varhaiskasvatukseen osallistuvilla lapsilla on mahdollisuus syödä aamupala, yksi lämmin ateria sekä välipala päiväkotipäivän aikana. Varhaiskasvatuksessa tarjottavat ateriat kattavat jopa kaksi kolmasosaa lasten päivittäisestä ravinnontarpeesta, jolla voi olla suuri merkitys perheille. Ajankohtaisuutta tukee opinnäytetyömme tutkimus, jossa selvisi, että jopa 52 % perheistä kokee tulotason vaikuttavan perheen ruokavalintoihin. Varhaiskasvatuksen ruokailuun liittyy myös monia kasvatuksellisia elementtejä, jotka tukevat lasten ruoka- ja tapakäytöksen oppimista myös poikkeusaikana. Lisäksi aiheen ajankohtaisuutta tukee lasten ylipainon tarkastelu, sillä lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt viime vuosina viimeaikaisten tutkimusten ja selvitysten mukaan.

Keräsimme opinnäytetyöhömmme aineistoa varhaiskasvatukseen osallistuvien lasten vanhemmille suunnatun kyselyn avulla, joka on toteutettu osana opinnäytetyötämme. Toimitimme kyselyn yhteistyöpäiväkotiimme, josta kysely jaettiin vanhemmille. Vanhemmat saivat palauttaa kyselyn päiväkodilta löytyvään palautuslaatikkoon. Kyselyyn vastasi 42 perhettä, joka oli riittävä määrä tutkimuksen aineiston keräämiseksi. Tavoitteenamme oli saada kattavasti ajankohtaista tietoa siitä, miten perheissä syödään, minkälaisia haasteita perheiden ruokailutottumuksiin ja -tilanteisiin liittyy sekä minkälaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai kokevat tarvitsevansa ravitsemuksen suhteen. Selvityksemme tavoitteet toteutuivat, sillä saimme kyselyn avulla kattavasti tietoa asettamiimme tavoitteisiin. Tutkimuksesta saadun aineiston myötä saimme kattavan kuvan siitä, miten perheissä syödään, minkälaisia haasteita perheet kokevat ruokailutottumuksiin ja tilanteisiin liittyen sekä millaista tukea perheet ovat saaneet ja kokevat tarvitsevansa.

Aineistonkeruumenetelmänä käyttämämme kysely toimi mielestämme hyvin opinnäytetyön materiaalin keräämiseksi. Tarkoituksenamme oli toteuttaa kysely verkossa, mutta saimme tutkimusluvan paperiselle kyselylle. Mielestämme paperinen kyselylomake oli lopulta parempi vaihtoehto, sillä uskomme sen tavoittaneen vanhemmat verkkokyselyä paremmin. Paperisella kyselylomakkeella saimme kattavasti vastauksia tutkimukseemme. Annoimme perheille vastausaikaa yhden kuukauden, jolla oli varmasti myönteinen vaikutus vastaajamääräämme. Kyselylomake mahdollisti sen, että perheillä oli aikaa miettiä vastauksia itselleen sopivana aikana. Kyselylomakkeemme oli laaja, mutta vastaajat jaksoivat siitä huolimatta vastata avoimiin kysymyksiin monipuolisesti ja laajasti. Monipuolisten kysymysten avulla saimme tutkimuksen kannalta paljon oleellista tietoa. Olemme tyytyväisiä siihen, että teimme kyselylomakkeesta niin monipuolisen, koska sen avulla saimme kerättyä riittävästi tutkimuksen kannalta oleellista tietoa.

Kyselyn avulla saimme monipuolista tietoa lasten ravitsemuksesta ja ruokailutottumuksista. Vertasimme tutkimustuloksia ravitsemussuosituksiin ja uskomme perheiden olevan tulosten perusteella tietoisia ravitsemussuosituksista. Lasten ateriat koostuivat pääosin ravitsemussuositusten mukaisista ravintoaineista ja suurin osa lapsista sai tarvittavia ravintoaineita riittävän määrän päivittäin. Joitakin puutteita ravitsemussuositusten mukaisesta ruokavaliosta tuli tutkimuksessa kuitenkin ilmi. Esimerkiksi hedelmien ja marjojen syönti oli perheissä suositusten mukaan hieman liian vähäistä. Epäterveelliset ruokavalinnat, kuten einesruoat, virvoitusjuomat ja herkut olivat mielestämme kohtuullisessa roolissa lasten ruokavalioiden. Kokonaisuudessaan kyselyyn osallistuneiden perheiden lasten ravitsemus osoittautui kuitenkin lapsen kasvua, kehitystä ja terveyttä tukevaksi.

Pohdimme tutkimustulosten luotettavuutta. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa se, ettemme voi tietää vastasivatko perheet rehellisesti kyselyyn. Uskomme kuitenkin anonyymien kyselyyn rohkaisseen perheitä olemaan rehellisiä, sillä vastaajien henkilöllisyydet eivät tulleet prosessin aikana näkyviin kenellekään. On kuitenkin mahdollista, että vastaajat kokivat esimerkiksi häpeää tietyistä ruokailuun liittyvistä asioista ja vastasivat sen vuoksi kyselyyn epärehellisesti. Kyselylomakkeita jaettiin jokaisen lapsen perheelle vain yksi, joten saimme tietoomme eroperheessä asuvan lapsen ruokailutottumuksista vain toisen vanhemman näkökulman. Emme siis voi olettaa tuloksen vastaavan lapsen jokapäiväistä ruokailua. Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa myös saman perheen lasten väliset erot ruokailutottumuksissa. Osa perheistä on mahdollisesti tarkastellut kysymyksiä ajatellen perheen kaikkia lapsia, kun taas osa on mahdollisesti keskittynyt vain yhteen lapseen.

Koemme, että ravitsemuksella on suuri merkitys varhaiskasvatuksessa. Riittäväällä ja monipuolisella syömisellä on vaikutusta lasten jaksamiseen sekä normaaliin kasvuun ja kehitykseen, kuten teoriaosuudessa toimme esiin. Varhaiskasvattajien ravitsemustietoisuus on suuressa roolissa, kun ravitsemukseen liittyvää tietoa ja siihen liittyviä asenteita siirretään lapsille. Pohdimme varhaiskasvatuksen ja perheiden yhteistyön merkitystä ravitsemukseen liittyvissä asioissa. On tärkeää, että asioista uskalletaan puhua avoimesti ja rehellisesti, jotta perheiden on mahdollista saada tukea ja apua varhaisessa vaiheessa mahdollisiin ongelmatilanteisiin. Myös varhaiskasvattajien tulee siirtää lapsen ruokailusta riittävästi tietoa vanhemmille, jotta vanhemmilla on tieto lapsen ruokailuun liittyvistä asioista. Pohdimme myös sitä, että kasvattajien omat asenteet vaikuttavat varmasti paljon siihen, miten tärkeäksi he kokevat ravitsemukseen liittyvät asiat varhaiskasvatuksessa ja miten he haluavat toteuttaa ravitsemuskasvatusta työssään. Aiheen tarkastelua voisikin jatkaa tekemällä jatkotutkimusta varhaiskasvattajien näkemyksistä ja kokemuksista varhaiskasvatuksen ravitsemustottumuksiin ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaiseen ruokakasvatukseen liittyen.

Opinnäytetyömme tuloksia voidaan hyödyntää perheille tarjottavaan ravitsemukseen liittyvän tuen ja ohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen. Myös yhteistyöpäiväkotimme voi hyödyntää kyselystä saatuja tuloksia ja kehittää ravitsemuskasvatusta ja ohjausta tulosten pohjalta. Perheet voivat hyötyä valmiista opinnäytetyöstä saaden lisää tietoa ravitsemussuositusten mukaisesta ruokailusta sekä saaden keinoja ravitsemukseen liittyvien haasteiden ratkaisemiseen ja positiivisen ruokailutilanteen rakentamiseen. Lisäksi perheet voivat saada opinnäytetyöstä tietoa, mistä voi lähteä hakemaan apua ravitsemukseen liittyviin haasteisiin. Saimme opinnäytetyön myötä myös itse paljon hyödyllistä tietoa lasten ja perheiden ravitsemuksesta, jota voimme hyödyntää tulevassa työssämme varhaiskasvattajina.

Kaiken kaikkiaan, opinnäytetyössä saadut tulokset antoivat meille tärkeää tietoa lasten ravitsemustottumuksista, haasteista sekä tuen tarpeista. Opinnäytetyön teoriaosuus tukee perheiltä saamamme tiedon hyödyntämistä tulevaisuuden työssämme varhaiskasvattajina. Pohdimme opinnäytetyötä suunnitellessamme aiheen laajuutta ja sen rajaamista oleellisen tiedon saavuttamiseksi ja opinnäytetyön selkiyttämiseksi. Olemme tyytyväisiä siihen, että rajasimme tutkimuksen koskemaan 3–5-vuotiaita lapsia, sillä rajaaminen sekä helpotti työtämme että teki siitä selkeämmän. Opimme opinnäytetyöprosessin aikana paljon uutta tutkimuksen tekemisestä sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Aiheen tarkastelu oli meille antoisaa, sillä olemme molemmat kiinnostuneita ravintoon liittyvistä asioista ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksen myötä saimme paljon uutta tietoa ravintoon liittyvistä haasteista sekä perheiden toiveista varhaiskasvatuksen ravitsemukseen liittyvään tukeen

ja kasvatukseen. Kiinnostuksemme aihetta kohtaan kasvoi tutkimuksen aikana ja palaamme aiheen pariin varmasti vielä tulevaisuudessa.

Lähteet

- Antikainen, A. & Schwab, U. 2020. Suositeltavat ruokavalinnat. Terveyskirjasto. Viitattu 10.3.2020. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01270
- Allergia-, Iho – ja Astmaliitto ry. 2018. Lasten ruoka-aine allergia. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa https://www.allergia.fi/site/assets/files/1210/lasten_ruoka_allergia_opas_web_spreads.pdf
- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 5.6.2021. Saatavissa <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Arrfman, S. & Hujala, N. (toim.). 2010. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Eksote. 2017. Leikki-ikäisen lapsen ruoka. Viitattu 14.3.2021. Saatavissa <https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/neuvolat/materiaalia/Documents/Leikki-ikäisen%20ruoka%202017.pdf>
- Hasunen, K. ym. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hermanson, E. 2019. Lapsen ravitsemus. Terveyskirjasto. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00401
- Koppa. 2015. Luokittelu. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu>
- Koppa. 2015. Määrällinen analyysi. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>.
- Luoma-Reijonen, L. 2011. Kotkalaisten 1-3-vuotiaiden kotihoidossa olevien lasten ruokailutottumukset. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Terveysala. Opinnäytetyö. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/30651/Luoma_Lilli.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo. Ravinto. Irti unettomuudesta. Viitattu 6.3.2021. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/itsehoito/unettomuuden_omahoito/Pages/unettomuuden_omahoito_2_irti_unettomuudesta.aspx#ravinto

MLL. 2017. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Lapsi syö huonosti. Viitattu 14.3.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/lapsi-syö-huonosti/>

MLL. 2018. Lapsen ja nuoren ravinto ja ruokailu. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu>

Neuvokas perhe- tiimi. 2020. Neuvokas perhe. 10 Vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>

Opetushallitus. 2018. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Helsinki: PunaMusta Oy. Viitattu 13.5.2021. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf.

Pelastakaa lapset RY. 2021. Ruoka- apu. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://www.pelastakaalapsset.fi/ajankohtaista/ruoka-apu/>

Peltola, T. 2011. Leikki-ikäisen lapsen ravitseminen kotona – vanhempien ja lasten kokemuksia. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/37207/Peltola_Tytti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pusa, T. 2018. Lasten ruokailu. Sydänliitto. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://sydan.fi/fakta/lasten-ruokailu/>

Ruokavirasto. Erityistä tukea tarvitsevat. Viitattu 8.3.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveyttä-edistava-ruokavaliio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/erityista-tukea-tarvitsevat/>

Saari, A. 2018. Lapsen kasvu. Mitä kasvukäyrät kertovat. Terveiden tukena. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa https://www.terveydentukena.fi/sites/default/files/2018-10/56620_Pfizer%20Lapsen%20Kasvu_LAYLR_3.pdf

Sainio, T. ym. 2020. Näin tuet lapsen itsesääätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikkaa varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Savolainen, L. 2018. Suolistomikrobisi voivat lisätä riskiä sairastua masennukseen. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa <https://www.terve.fi/artikkelit/suolistomikrobisi-voivat-lisata-riskia-sairastua-masennukseen>

Sicherer, S. 2006. Understanding and managing your child's food allergies. The Johns Hopkins University Press. Baltimore. Maryland.

Stewart, L. &Thompson, J. 2015. Early years nutrition and healthy weight. Wiley Blackwell. SPi Publisher Services. Pondicherry. India.

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2020. Lapsen terveelliset ruokailutottumukset. Viitattu 9.3.2021. Saatavissa <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-erikokausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/alle-kouluikäisen-suunterveys#.YEXk6C1DxQI>

Suomen mielenterveys RY. 2021. Lapset ja nuoret. Mielenterveys voimavarana. Viitattu 10.3.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/kehittämistoiminta/lapset-ja-nuoret>

Suomen mielenterveys RY. 2021. Perheitä on monenlaisia. Perheen voimavarat. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/perheitä-monenlaisia>

Terve koululainen. Ravintoaineet. Suojaravintoaineet. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ravintoaineet/>

Terveyskirjasto. 2019. Alle kouluikäisen lapsen uni ja nukkuminen. Viitattu 13.3. 2021. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00310

Terveyskirjasto. 2020. Ylipainoinen lapsi- Ohjeita perheen ruokailuun. Viitattu 7.3.2021. Saatavissa https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01173

Terveyskylä. 2018. Ravitsemus. Viitattu 8.3.2021. Saatavissa <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/astma-ja-allergia/lasten-ruoka-allergiat/ravitsemus>

Terveystalo. Ravitsemus ja mielenterveys. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Vastaanotot/Ravitsemusterapia-ja-ravitsemushoito/Ravitsemus-ja-mielenterveys/>

THL. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

THL. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy.

THL. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Leikki-ikäiset. Ravitsemussuositukset. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/leikki-ikaiset>

THL.2020. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>

Tietoarkisto. Mittaaminen: Tilastoyksikkö, muuttajat ja havaintomatriisi. Tampereen yliopisto. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/tilastoyksikko/>

Tietoarkisto. Teemoittelu. Tampereen yliopisto. Viitattu 30.5.2021. Saatavissa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Tilastokeskus. Kvalitatiivinen tutkimus. Viitattu 3.5.2021. Saatavissa https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html

Tilastokeskus. Reliabiliteetti. Viitattu 6.6.2021. Saatavissa <https://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

Kuvat 1, 2 ja 3. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/kuva-arkisto/>

Valtionneuvosto. 2020. Lasten ja nuorten hyvinvointi koronakriisin jälkihoidossa. Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti lapsen oikeuksien toteutumisesta. Lapsiperheiden riittävä toimeentulo. Viitattu 13.3.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162318/VN_2020_21.pdf

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Viitattu 6.6.2021. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf>

Vilka, H. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 29.5.2021. Saatavissa <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Liite 1. Saatekirje

Hyvät vanhemmat!

Olemme sosionomiopiskelijat Saara Reponen ja Emilia Purhonen LAB-ammattikorkeakoulusta, Lappeenrannan kampukselta. Teemme opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on selvittää kyselylomakkeen avulla 3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumuksia. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten perheissä syödään, millaisia haasteita ruokailutottumuksissa ja -tilanteissa on sekä millaista tukea tai ohjausta perheet ovat saaneet tai kokevat tarvitsevansa ravitsemuksen suhteen. Rajasimme aiheen 3–5-vuotiaisiin opinnäytetyön selkiyttämisen vuoksi.

Tutkimukseen osallistuminen olisi tärkeää, jotta saisimme tarpeeksi luotettavaa tietoa lasten ruokailutottumuksista. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja osallistumisen voi peruuttaa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Vastauslomakkeen täyttö tapahtuu nimettömästi, joten tutkimukseen osallistuminen on täysin anonyymiä. Emme tule paljastamaan opinnäytetyössä lasten tai vanhempien nimiä, emmekä paljasta, missä päiväkodissa tutkimus on tehty. Opinnäytetyö jää päiväkodin käyttöön, jotta päiväkodin henkilökunta voi hyödyntää tutkimuksen tuloksia työssään.

Pyydämme lupaanne osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen vastaaminen vie noin 10 minuuttia aikaa. Kyselyyn voi vastata huhtikuun ajan (1.4.–30.4.) ja kyselylomakkeen voi palauttaa ryhmästä löytyvään palautuslaatikkoon.

Lisätietoja tutkimuksesta voitte kysellä sähköpostitse:

saara.reponen@student.lab.fi

emilia.purhonen@student.lab.fi

Kiitos osallistumisestanne tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin: Saara Reponen ja Emilia Purhonen

Liite 2. Kyselylomake

3–5-vuotiaiden lasten ruokailutottumukset

Valitse sopiva/sopivat vaihtoehdot ympyröimällä kirjain/kirjaimet.

Miten perheissä syödään?

1. Lapsen ikä? *
 - a. 3 vuotta
 - b. 4 vuotta
 - c. 5 vuotta
2. Lapsi syö päivässä? *
 - a. Aamiaisen
 - b. Lounaan
 - c. Välipalan
 - d. Päivällisen
 - e. Iltapalan
3. Koko perhe syö yhdessä arkipäivisin? *
 - a. Aamiaisen
 - b. Lounaan
 - c. Välipalan
 - d. Päivällisen
 - e. Iltapalan
4. Koko perhe syö yhdessä viikonloppuisin? *
 - a. Aamiaisen
 - b. Lounaan
 - c. Välipalan
 - d. Päivällisen
 - e. Iltapalan
5. Syödäänkö perheessä lautasmallin mukaan? *
 - a. Kyllä
 - b. Vaihtelevasti
 - c. Ei ollenkaan
6. Lapselle tarjotaan kasviksia? *
 - a. Aamiaisella
 - b. Lounaalla
 - c. Välipalalla
 - d. Päivällisellä
 - e. Iltapalalla
7. Lapselle tarjotaan marjoja ja hedelmiä? *
 - a. Aamiaisella
 - b. Lounaalla
 - c. Välipalalla
 - d. Päivällisellä
 - e. Iltapalalla
8. Kuinka usein perheessä syödään kalaa? *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa
9. Kuinka usein perheessä syödään punaista lihaa? *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa
10. Lapsi saa kuituja? (ruisleipä, täysjyväpasta...) *
 - a. Aamiaisella
 - b. Lounaalla
 - c. Välipalalla
 - d. Päivällisellä
 - e. Iltapalalla
11. Lapsi saa maitotuotteita? *
 - a. Aamiaisella
 - b. Lounaalla
 - c. Välipalalla
 - d. Päivällisellä
 - e. Iltapalalla
12. Lapsi saa hyviä rasvoja? (Kasvirasvavitteet, pähkinät, siemenet...) *
 - a. Aamiaisella
 - b. Lounaalla
 - c. Välipalalla
 - d. Päivällisellä
 - e. Iltapalalla
13. Lapsi saa vitamiinilisää? (Esim. D-vitamiinia) *
 - a. Säännöllisesti
 - b. Tiettyinä ajanjaksona
 - c. Harvoin
 - d. Ei ollenkaan
14. Syödäänkö perheessänne erityisruokavalion mukaan? *
 - a. Kasvisruokavalio
 - b. Vegaaninen ruokavalio
 - c. Gluteeniton ruokavalio
 - d. Joku muu mikä? _____
15. Lapsi syö valmiita einesarjoja? (keitot, laatikot, kiusaukset...) *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa
16. Lapsi syö ravintola- tai noutoruokaa? *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa
17. Lapsi juo virvoitusjuomia tai mehua? *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa
18. Lapsi syö herkkuja? (leivoksia, karkkia, sipsejä...) *
 - a. 1–2 kertaa viikossa
 - b. 3–4 kertaa viikossa
 - c. 5–7 kertaa viikossa
 - d. Harvemmin kuin kerran viikossa

Minkälaisia haasteita ruokailutottumuksiin ja tilanteisiin liittyy?

19. Koetko, että perheenne tulotaso vaikuttaa ruokavalintoihin? *
- Kyllä
 - Hieman
 - Ei ollenkaan
20. Millainen ruokailutilanne on yleensä kotona? *
- Rauhallinen
 - Levoton
 - Kiireinen
 - Vaihtelee
21. Kuinka usein lapsi kieltäytyy syömästä? *
- Päivittäin
 - Muutaman kerran viikossa
 - Harvemmin kuin kerran viikossa
22. Jos lapsi kieltäytyy syömästä, tarjotaanko hänelle mielekkäämpää syömistä? *
- Kyllä
 - Joskus
 - Ei koskaan
23. Annetaanko lapselle lohturuokaa? *
- Kyllä
 - Joskus
 - Ei koskaan
24. Palkitaanko lasta ruoalla? *
- Kyllä
 - Joskus
 - Ei koskaan
25. Koetko kotiruoan valmistuksen haastavaksi? *
- Kyllä
 - Joskus
 - Ei koskaan
26. Vaikuttaako kiireinen arki ruokavalintoihin? *
- Usein
 - Joskus
 - Ei koskaan
27. Koetko tietäväsi tarpeeksi ravitsemussuosituksista? *
- Kyllä
 - En
 - En osaa sanoa
28. Lapsi tarvitsee erityistä ohjausta tai tukea ruokailutilanteissa? *
- Päivittäin
 - Muutaman kerran viikossa
 - Harvemmin kuin kerran viikossa
29. Lasta tarvitsee houkutella syömään? *
- Päivittäin
 - Muutaman kerran viikossa
 - Harvemmin kuin kerran viikossa

Minkälaista tukea tai ohjausta perheenne on saanut tai tarvitsee ravitsemuksen suhteen?

30. Koetko, että neuvolasta saatu ravitsemusohjaus on ollut riittävää ja tarpeellista? *
- Kyllä
 - Osittain
 - Ei ollenkaan
31. Koetko, että päiväkodista saatu ravitsemusohjaus on ollut riittävää ja tarpeellista? *
- Kyllä
 - Osittain
 - Ei ollenkaan
32. Koetko, että olisitte tarvinneet enemmän tukea ravitsemukseen liittyen neuvolasta tai päiväkodista? *
- Kyllä, neuvolasta
 - Kyllä, päiväkodista
 - Ei, neuvolasta
 - Ei, päiväkodista
33. Koetko, että päiväkodin ruokavalio tukee kodin ruokavaliota? *
- Kyllä
 - Osittain
 - Ei ollenkaan
34. Onko perheenne pyytänyt apua ruokailuun liittyvissä haasteissa tarvittaessa? *
- Kyllä
 - Ei
 - Ei ole ollut tarvetta
35. Koetko, että uskallat pyytää apua tarvittaessa ruokailuun liittyvissä haasteissa ja tiedät mistä apua saa? *
- Kyllä
 - En
36. Millaista tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen toivoisit saavasi neuvolasta?
-
-
-
37. Millaista tukea ravitsemukseen ja ruokailutilanteisiin liittyen toivoisit saavasi päiväkodista?
-
-
-
38. Mitkä ovat suurimpia haasteita perheenne ravitsemukseen ja ruokailuun liittyen?
-
-
-
39. Minkälaista ravitsemuskasvatusta toivot lapsellesi päiväkodissa?
-
-
-
40. Tähän voit kirjoittaa vapaasti ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvistä mietteistä!

