

ESIKOULULAISTEN RUOKAILUTILANTEIDEN TUKEMINEN –  
POWERPOINT – ESITYS ESIKOULULAISTEN VANHEMMILLE JA  
VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖKUNNALLE



Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön kehittämissuunnitelma

Essi Airaksinen

Nina Komulainen

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	6-VUOTIAAN KEHITYS.....	1
2.1	Fyysinen ja motorinen kehitys .....	2
2.2	Psykososiaalinen kehitys.....	2
2.3	Kognitiivinen kehitys .....	3
2.4	Sosiaalinen kehitys.....	3
3	LAPSEN RAVITSEMUS .....	4
3.1	6-vuotiaan ruokavalio.....	4
3.2	6-vuotiaan ruokailutaidot .....	5
3.3	Lapsen ruokailun tukeminen esikoulussa.....	5
3.4	SAPERRE – menetelmä .....	5
4	PERHEEN MERKITYS RUOKAILUTILANTEISSA .....	6
4.1	Lapsen ruokailutottumukset .....	7
4.2	Syömiseen liittyvät vaikeudet .....	7
5	POWERPOINT – ESITYS.....	8
5.1	PowerPoint – esityksen suunnittelu .....	8
5.2	Hyvän PowerPoint – esityksen ominaisuudet .....	8
5.3	PowerPoint – esityksen tekeminen.....	9
	LÄHTEET .....	10

Liite 1      PowerPoint – esitys

## 1 JOHDANTO

Terveellisiä elämäntapoja pidetään tärkeinä, mutta vain harva suomalainen lapsi tai nuori syö ravitsemussuositusten mukaisesti. Epäterveelliset ruokailutottumukset vaikuttavat terveyteen ja jaksamiseen arjessa. Lapset oppivat ruokailutottumukset kotoa ja osaksi myös kavereilta. Perheiden ja lasten kanssa työskentelevät aikuiset voivat parantaa ruoan merkitystä arjessa. Suurin osa vanhemmista tietää, että yhteiset ja säännölliset ruokahetket ovat tärkeitä ja opettavaisia lapselle. (THL n.d.)

Neuvolassa terveydenhoitajan tulisikin kiinnittää huomiota vanhempien motivoimiseen ruokailutilanteissa. Aikuiset mahdollistavat lapsille hyvän ruokailun niin kotona kuin myös päiväkodeissa ja kouluissa. Yhteiset säännöt, aikuisen ohjaus ja läsnäolo ruokailutilanteessa rauhoittavat ja antavat lapselle turvaa. Kaikkein parasta olisi jos aikuiset söisivät lasten kanssa yhdessä. Kun ruokailurytmi pysyy säännöllisenä, ruoka on terveellistä ja kasviksia on tarpeeksi, myös epäterveellinen napostelu vähenee. (THL n.d.)

Lasten ruokailuun liittyviä hankkeita on lähiaikoina ollut paljon esillä. Esimerkiksi Sapere – menetelmää on käytetty päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Tämän Sapere – menetelmän tarkoituksena on ollut rohkaista lasta yksilölliseen aistimiseen sekä muodostamaan omia mielipiteitä ruoasta, ruoka-aineista ja ruokailusta. Järkipalaa – hankkeessa, jossa on pääroolissa lasten ja nuorten ravitsemus, on saatu positiivisia kokemuksia, kun lapsilla on ollut riittävästi aikaa ruokailuun ja ruokalan viihtyvyyteen on panostettu. (THL n.d; Järkipalaa n.d.)

Opinnäytetyön kehittämistyönä teimme esikoululaisten terveellisten ruokailutottumusten tukemisesta kotona PowerPoint-esityksen Hämeenlinnalaisen varhaiskasvatuksen henkilökunnan käyttöön, jota he voivat hyödyntää vanhempainilloissa. Työn kautta haluamme tukea perheitä ottamaan vastuuta terveellisten ruokailutottumusten luomisessa lapsille. PowerPoint-esitys antaa vanhemmille eväitä opastaa lapsia terveellisiin ruokailutottumuksiin sekä kannustaa ottamaan lapset ruoanlaittoon mukaan ja opettelemaan yhdessä uusia makuja. Työssä halusimme korostaa aikuisen ja perheen mallia sekä toimintaa lapsen ruokailutottumusten edistämiseksi ja vahvistamisessa.

## 2 6-VUOTIAAN KEHITYS

Tämän ikäisen lapsen kehitys on usein ns. suvantovaiheessa. Lapsi on omatoiminen, rauhallinen, sopeutuva ja tasapainoinen. Aloitteellisuus ja omatoimisuus näkyvät usein esimerkiksi apuna kotitöissä. 6-vuotiaana lapsi alkaa olla itsenäinen monissa asioissa, mutta silti hän tarvitsee päivittäin paljon huolenpitoa ja turvaa. Lapsi haluaa vanhemmilta rohkaisua ja kiitosta yrittämisestä. Usein 6-vuotias haluaa kuitenkin vielä olla pieni ja tulla hoivatuksi. Kiukuttelu ja tunteiden ailahtelu ovat osa lapsen kehitystä. Lapsi voi olla erittäin itsekriittinen, ja hän ei välttämättä usko

omiin kykyihinsä. Tällöin vanhempien tuki, kannustus ja rohkaisu ovat tärkeässä roolissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.a; Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.b.)

Erik H. Eriksonin mukaan noin 6-vuotiaan kehityshaasteena on ”ahkeruus vastaan alemmuus” – vaihe. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi haluaa oppia paljon. Jos hän saa positiivisia kokemuksia ja kannustusta, hän pitää itseään ahkerana oppijana. Tässä kehitysvaiheessa lapsi voi oppia määrätietoisuutta ja päättäväisyyttä. Mikäli lapsi kokee epäonnistumisia ja saa paljon negatiivista palautetta, hän voi kokea alemmuuden tunnetta ja se vaikeuttaa uusiin haasteisiin tarttumista. Vaikka lapsi kokisi epäonnistumisia, riittävän rohkaisun ja kannustuksen myötä hän saa ahkeran kuvan itsestään. (Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen & Vilén 2011, 146–147.)

## 2.1 Fyysinen ja motorinen kehitys

Fyysiseen kasvuun vaikuttavat perintötekijät ja elinympäristö. Geenit vaikuttavat muun muassa pituuskasvuun. Lasten fyysinen kasvu on yksilöllistä ja sukupuolten välillä on eroja. Keskimäärin 6-vuotias on noin 115 cm pitkä ja painaa noin 20 kg. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 18.)

6-vuotias on motorisesti taitava. Hienomotoriikalla tarkoitetaan pienten lihasten hallintaa, esimerkiksi käden taitoja. 6-vuotiaan hienomotorisiin taitoihin kuuluvat muun muassa muovailu muovailuvahalla, teroittimen, pyyhekumin ja nitojan käyttäminen sekä liimaaminen ja muu askartelu. Karkeamotoriikalla tarkoitetaan suurten lihasryhmien hallintaa. 6-vuotiaan karkeamotorisia taitoja ovat muun muassa pallon lyöminen mailalla ja narun hyppääminen. Lisäksi hän harjoittelee luistelua, uimista ja polkupyörällä ajoa ilman apupyöriä. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 19–20.)

## 2.2 Psykososiaalinen kehitys

Sigmund Freudin kehitti 1900-luvun alussa teorian lapsen kehityksestä, jonka mukaan lapsi hakee mielihyvää eri asioista eri-ikäisenä. Teoriassa Freud käsittelee lapsuuden eri kehitysvaiheita. 3-6 -vuotiaana lapsella on fallinen vaihe. Lapsi kiinnostuu omasta sukupuolestaan ja sukupuolten eroista. Leikeissä tämä voi näkyä jakaantumisenä tyttöjen ja poikien leikkeihin. Lapselle tämä vaihe on tärkeä oman sukupuolisen tietoisuuden kehittymisessä. (Nurmiranta ym. 2009, 28.)

Tämän ikäisenä lapsen kehitykseen kuuluu oidipaallinen kriisi eli lapsi tuntee erityistä läheisyyden tunnetta vastakkaista sukupuolta olevaa vanhempaa kohtaan. Lapsen kehityksen myötä tämä vaihtuu samaistumiseen omaa sukupuolta olevaa vanhempaa kohtaan. Noin 6-vuotiaasta nuoruusikään lapsen kehityksessä on latenssvaihe, jolloin kiinnostus toista suku-

puolta kohtaan on vähäistä. Tällöin kiinnostuksen kohteena ovat lähinnä kaverit ja yhteinen tekeminen. (Nurmiranta ym. 2009, 28–29.)

### 2.3 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen kehittymistä. Kognitiivisia taitoja ovat muun muassa kieli, ajattelu, muistaminen ja oppiminen. Lapsen kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat perimä ja ympäristö sekä lapsen omat kiinnostukset kohteet ja aktiivisuus. Lapsen ja vanhemman myönteinen vuorovaikutussuhde edistää lapsen kognitiivista kehitystä. Kognitiivisten toimintojen, kuten kielen kehityksessä lapsen tiedon hankinta ja oppiminen muuttuvat laaja-alaisemmiksi. (Nurmiranta ym. 2009, 33.)

Jean Piaget loi teorian ajattelun kehityksestä 1900-luvun alkupuolella. Lapsen ajattelu kehittyy eri vuorovaikutussuhteissa ja toimintaympäristöissä saamien kokemusten myötä. Piaget'n mukaan ajattelun kehitys jakaantuu neljään vaiheeseen. 4-7 – vuotiaana lapsella on esioperationaalisen kauden toinen vaihe eli intuitiivisen ajattelun vaihe. Tällöin lapsi pystyy luokittelemaan esineitä yhden piirteen mukaan, kuten koon tai värin perusteella. Lapsi osaa hahmottaa asioita sarjoina, kuten lajitella rakennuspalikat oikeaan järjestykseen esimerkiksi pienimmästä suurimpaan. Lapsi huomioi yksityiskohtia kokonaisuuden hahmottamisen sijaan. Tässä vaiheessa lapsi alkaa pohtia elämän peruskysymyksiä, kuten syntymistä ja kuolemista. Lapsen kysymyksiin tulee aina vastata rehellisesti ja lapsen ikä huomioon ottaen. Näin aikuinen antaa arvostusta ja tukea lapsen halulle oppia uutta. (Nurmiranta ym. 2009, 34–35.)

6-vuotiaana lapsi pystyy erottamaan ja tuottamaan monipuolisesti vokaaleja ja konsonantteja. Kirjaimet l, r, s, n ja d voivat olla vaikeita tuottaa, mutta tämän tyyppiset äännevirheet olisi hyvä korjata ennen koulun alkamista. Lapsi osaa taivuttaa sanoja, käyttää erilaisia aika- ja vertailumuotoja. 6-vuotiaalla on yli 10 000 sanan sanavarasto. Lapsen vuorovaikutustaidot ovat hyvin kehittyneet eli hän keskittyy kuuntelemaan toista ja pystyy puhumaan omalla vuorollaan. Lapsen kielellistä kehitystä voi edistää esimerkiksi antamalla palautetta ja tukemalla lapsen omaa kielellistä aktiivisuutta. (Terveyskirjasto 2012a; Nurmiranta ym. 2009, 40, 43.)

### 2.4 Sosiaalinen kehitys

Lapsi oppii ensisijaisesti omalta perheeltä sosiaalisia taitoja. Myös perustaidot, kuten syöminen ja liikkuminen sekä arvot ja minäkäsitys opitaan perheen kautta. 6-vuotias harjoittaa vuorovaikutustaitojaan oman perheen lisäksi muiden lasten kanssa, esimerkiksi leikin ja pelien myötä. Lapsi harjoittelee itsenäistymistä muun muassa lähtemällä omasta pihasta kauemmaksi leikkimään toisten lasten kanssa. Tämän ikäisenä kaveripiiri usein laajenee. (Saarinen 2006)

6-vuotias ei ole tarpeeksi itsenäinen toimimaan aivan yksin, vaan tarvitsee vanhempien tukea ja opastusta. On tärkeää, että vanhemmat tietävät, missä ja kenen kanssa lapsi leikkii. Vanhempien tulee rohkaista lasta leikkimään. Tämän ikäiset pitävät erilaisista sääntöleikeistä, myös ryhmässä toimiminen on mieluista. Esikoululla on merkittävä rooli lapsen sosiaalisen kanssakäymisen kehittymisessä. Siellä lapsi saa toimia ryhmässä toisten lasten kanssa ja harjoittaa sosiaalisia taitojaan. (Oulun yliopisto n.d.)

### 3 LAPSEN RAVITSEMUS

Lasten ravitsemustila on nykyisin hyvä, D-vitamiinin saantia lukuun ottamatta. Lapsen D-vitamiinilisän tarve on päivittäin 5 µg, jos ruokavalio on monipuolinen. Mikäli lapsen ruokavalio ei sisällä D-vitamiinoituja maitotuotteita, on tarvittava lisä 10 µg. Tärkeimmät D-vitamiinin lähteet ovat kalaruoat, D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet ja margariinit. (Osteoporoosiliitto n.d; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 130.)

Lapsi tarvitsee ruuasta saatavaa energiaa ja ravintoaineita. Ne ovat tärkeitä lapsen kasvun ja kehityksen turvaamiseksi. Lasten energiantarve vaihtelee kasvun ja liikunnan määrän mukaan. 6-vuotiaan energiantarve vuorokaudessa tytöillä on noin 1630 kcal ja pojilla noin 1770 kcal. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 130.)

#### 3.1 6-vuotiaan ruokavalio

Säännöllinen ateriarytmi ja monipuolinen ruoka ovat lapsen ruokavalion perusta. Lapsi ei jaksakaan syödä paljoa kerralla, joten välipalojen tulee myös olla ravitsevia. Ravitseva ateria kootaan lautasmallin mukaan. Puolet lautasesta täytetään salaattilla, kasviksilla tai vihanneksilla. Yksi neljännes täytetään lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla. Viimeinen neljännes sisältää perunaa, pastaa tai riisiä. Lisäksi ateriaan kuuluu ruokajuomana lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää sekä pala leipää. Hedelmiä tai marjoja voi tarjota jälkiruoaksi. (Haglund ym. 2010, 132; Suomen Sydänliitto Ry 2012a.)

Lapselle tulisi tarjota kasviksia, hedelmiä tai marjoja jokaisella aterialla ja välipalalla. Lapsen olisi hyvä saada näitä viisi annosta päivässä. Yksi annos on lapsen oman kourallisen kokoinen määrä, eli noin 1 dl. Näistä lapsi saa tarpeellisia kuituja, joiden suositus on noin 12–14 grammaa päivässä. Liha, kala, kana ja muna täydentävät aterioita. Erityisesti kanaa ja kalaa suositellaan niiden sisältämien hyvin rasvojen takia. Maitotuotteita olisi hyvä saada päivittäin 5–6 dl. Maitotuotteista suositellaan vähärasvaista tai rasvatonta vaihtoehtoa. (Haglund ym. 2010, 131–132.)

Lapsen ruokavaliossa suositellaan käytettäväksi pehmeitä rasvoja. Rasvan määrä 6-vuotiaalla tulisi olla noin 4–6 tll näkyvää rasvaa päivässä, eli esimerkiksi leivän päälle käytettävä rasva. 6-vuotiaan sokerinsaanti tulisi

olla alle 10 % päivittäisestä energiansaannista, eli enintään noin 50 grammaa sokeria päivässä. Sokeripitoisiin ruokiin lasketaan muun muassa makeiset, jogurtit, mehut ja kiisselit. Lapsille suositellaan vähäsuolaista ruokaa. Suositeltava suolan määrä on noin 3 grammaa päivässä. (Haglund ym. 2010, 131–132.)

### 3.2 6-vuotiaan ruokailutaidot

6-vuotiaana lapsi osaa annostella ruokaa itsenäisesti, sopivan kokoisen annoksen arvioiminen voi olla kuitenkin ajoittain hankalaa. Lapsi osaa syödä siististi, eikä enää sotke. Lapsi kykenee syömään veitsellä ja haarukalla. Lapsen voi ottaa mukaan ruoan laittoon, esimerkiksi perunoiden ja hedelmien kuoriminen onnistuu 6-vuotiaalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 144.)

Ruokailutilanteiden sääntöjen ja – tapojen ymmärtäminen ja noudattaminen onnistuvat tämän ikäiseltä lapselta. Lapselle voi tässä vaiheessa opettaa eri ruokailutilanteissa käyttäytymistä, sillä kodin ulkopuoliset ruokailutilanteet lisääntyvät. 6-vuotias ottaa mallia kavereiden käyttäytymisestä ruokaillessa. Tämän ikäisenä lapsi pyrkii kokeilemaan rajojaan ja uhmaamaan vanhempia ruokailutilanteissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto n.d.c.)

### 3.3 Lapsen ruokailun tukeminen esikoulussa

Ruokailu on osa lasten kasvatusta ja opetusta esikoulussa. Esikoulussa tarjotaan monipuolista ja terveellistä ruokaa. Säännöllinen ateriarhythmi takaa lapsen jaksamisen hoitopäivän aikana. Lasta opastetaan omatoimiseen ruokailuun ja hyviin pöytätapoihin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150.)

Ruokailutilanteissa lapset harjoittavat sosiaalisia taitojaan, ja oppivat toisten huomioon ottamista. Lapsi voidaan ottaa mukaan ruokailutilanteissa esimerkiksi pöydän kattamiseen, ruoan tarjoiluun ja pöydän siistimiseen ruokailun jälkeen. Näin lapset oppivat ottamaan vastuuta yhteisistä asioista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 150–151.)

### 3.4 SAPERE – menetelmä

Sapere on lasten ruokailuun ja ravitsemukseen liittyvä kasvatusten menetelmä, jossa lapset tutustuvat monipuolisesti ruokaan. Sapere – menetelmä tukee lapsen ilmaisua. Lapsi on aktiivinen ja toiminnallinen oppija, joka oppii tekemisen kautta. Sapere – menetelmässä ei arvioida ruoan terveellisyyttä tai epäterveellisyyttä, vaan ruoka on opetusväline. Menetelmä pyrkii luomaan myönteisen ja luonnollisen suhteen ruokaan ja syömiseen. Menetelmän kautta lapsi oppii arvostamaan ruokaa, kertomaan mielipiteitään, ja tutustuu monipuolisesti ruokakulttuuriin. (Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma 2010)

Sapere – menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Latinankielinen sana ”sapere” tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere – menetelmässä lapsi saa uusia kokemuksia käyttäen eri aistejaan, näin lapsi saa kokonaiskuvan ruoasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta. Saperen tarkoituksena on saada lapsi kohtaamaan omia ennakkoluulojaan ruokaa kohtaan uteliaisuuden kautta. Menetelmän kautta lapsi tutustuu monella tapaa ruokaan, tuntee siinä erilaisia asioita ja sitä kautta haluaa tutustua siihen enemmän. (Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvvelukeskuksen raportteja 1/2009.)

Lapselle voi antaa jonkin ruoka-aineen, josta lapsi saa valmistaa osan aterialla. Esimerkiksi lapsi voi raastaa porkkanaraasteen tai tehdä salaatin. Hajuaistia on hyvä käyttää esimerkiksi mausteakaapilla. Lapsen kanssa voi haistella eri mausteita ja miettiä mikä ruoka mausteesta tulee mieleen. Kuuloaistia voi käyttää erilaisilla leikeillä ja peleillä. Vanhempi voi laittaa kannelliseen rasiaan esimerkiksi makaronia, pähkinöitä, korppujauhoja jne. Rasiaa voidaan ravistaa ja lapsi arvaa mitä se sisältää. (Sapere – aisti ja ilmaise n.d.)

Ruokaa laittaessa värikkäistä kasviksista ja vihanneksista voi tehdä lautaselle esimerkiksi eri kuvioita, joista lapsi innostuu. Hymynaamat, kukat ja muut värikkäät kuvat antavat lapselle positiivista mielikuvaa ruoasta. Sapere – menetelmä korostaa kaikkien aistien käyttöä. Tuntoaistia pääsee hyvin käyttämään esimerkiksi pullan leipomisessa. Lapsen voi antaa käsin vaivata taikinaa ja tunnustella, miltä se missäkin vaiheessa tuntuu. Lapsen innostusta ruokaan voi lisätä muuttamalla ruoan nimiä lapsille sopivaksi. Pinaattikeitto kuulostaa lapsen mielestä paremmalta Pekan parhaana pinaattikeittona tai lohikiusaus Lauran loistavana lohikiusauksena. (Sapere – aisti ja ilmaise n.d.)

#### 4 PERHEEN MERKITYS RUOKAILUTILANTEISSA

Perheen yhteiset ja säännölliset ateriat rytmittävät lapsen päivää, tuovat turvallisuutta ja ehkäisevät syömisongelmia. Usein perheessä toimiva ateriarhythmi sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Lapsi voi tarvita toisen välipalan aamupalan ja lounaan välillä. Jos lapsi ei syö ruokaansa, ei hänen kannata antaa napostella aterioiden välissä, koska se voi muuttaa ateriarhythmiä. Jos aterioiden väli venyy pitkäksi, lapsi väsyä ja sen takia kiukuttelee nälkäänsä. Tällöin lapselle voi tarjota pienen, terveellisen välipalan, esimerkiksi hedelmän. (Sosiaali- ja terveystalvvelministeriö 2004, 19–20; Suomen Sydänliitto Ry 2012b.)

Ravitsemusasiantuntija Ulla-Kaisa Hursti on sitä mieltä, että vanhempien rooli ruokailutilanteiden onnistumisessa ja niiden kehittämisessä merkittävä. Aikuisten (muun muassa vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta) tulisi ruokailla lasten kanssa samaan aikaan. Ruokapöydässä tulisi keskustella mukavista asioista ja antaa huomiota lapselle, jotta lapselle tulee positiivinen mielikuva ruokailusta. Lasta ei saa lahjoa tai kiristää ruokailutilanteissa. (Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvvelukeskuksen raportteja 1/2009.)



#### 4.1 Lapsen ruokailutottumukset

Lapsi oppii perheeltä ruokatottumukset ja ruokaan liittyvät mieltymykset. Ruokatottumusten kehittymiseen liittyvät muun muassa ruoasta saadut kokemukset ja ympäristö. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanteet sekä puheet ja asenteet vaikuttavat lapsen asenteisiin ja tottumuksiin. Perheen tulee luoda lapselle kiireetön ympäristö ruokailutilanteisiin. Ruokailutilanteiden rauhoittamiseksi voidaan sulkea televisio ja tietokone. Lapselle opetetaan, etteivät lelut kuulu ruokailutilanteisiin. Yhteiset ruokahetket ruokapöydän ääressä vaikuttavat positiivisesti lapsen suhtautumiseen ruokaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 136.)

Lapsen makumieltymyksiin vaikuttavat hänelle tarjottu ruoka. Lapsi tottuu saamansa ruoan makuun. Mieltymys makeaan kehittyy, jos lapselle tarjotaan paljon makeita ruokia. 6-vuotiaan lapsen voi ottaa mukaan perheen ruokavalintoihin, mutta vanhempien tehtäväksi jää varmistaa ruoan monipuolisuus ja terveellisyys. Uusiin ruokiin tutustuttaessa on tärkeää antaa lapselle aikaa. Lapsi tarvitsee jopa 15 maistamiskertaa, ennen kuin hän alkaa tottua ruoan makuun. Yksi riittävä maistamisannos on herneen kokoinen. Vanhempien tulee muistaa kiittää lasta maistamisesta. Uutta ruokaa kannattaa tarjota jo tutun maun kanssa, jolloin lapsi hyväksyy uuden ruoan paremmin. Lasta ei saa pakottaa maistamaan, koska silloin hänelle voi kehittyä vastenmielisyyttä ruokaa kohtaan. Uuden ruoan maistamisessa vanhempien esimerkki on tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 137; Terveyskirjasto 2012b.)

#### 4.2 Syömiseen liittyvät vaikeudet

Yleensä perheen ruokailutilanteet sujuvat hyvin, mutta ajoittain erilaiset ongelmat vaikeuttavat ruokailutilanteita. Lasten ruokailuun liittyviä ongelmia voi olla muun muassa ruokahaluttomuus, syömisestä kieltäytyminen, lapsi valikoi ruokaa, tai häiriköi ruokaillessa. Tilapäinen ruokahaluttomuus on tavallista lapsen ollessa kipeä. Lapsen toipuessa normaali ruokahalu palautuu. Tällöin vanhempien ei tarvitse olla huolissaan, tärkeintä on tarjota lapselle mieluisia ruokia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 144.)

Useimmiten syömiseen liittyvät ongelmat ovat ohimeneviä. Yleensä ne liittyvät lapsen kehityksen eri vaiheisiin. Ruoan valikoiminen ja siitä kieltäytyminen voivat olla osa lapsen huomionhakuisuutta. Tämantyyppiset tilanteet korjaantuvat, kun niihin puututaan ajoissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 145.)

## 5 POWERPOINT – ESITYS

PowerPoint – esitys lisää viestin ymmärrettävyyttä, kiinnostavuutta ja vakuuttavuutta. Kun asia havainnollistetaan esimerkiksi PowerPoint – esityksellä, saadaan esitettävä asia konkretisoitua. Hyvällä esityksellä voidaan lisätä asian muistettavuutta. Nykyisin PowerPoint – esitystä käytetään monissa eri tilanteissa. (Koskimies 2002, 125.)

Esityksen alussa olisi hyvä herättää kohdeyleisön mielenkiinto aiheeseen. Mielenkiintoa tulee ylläpitää koko esityksen ajan. Jotta mielenkiinto ja keskittymien aiheeseen säilyisi, pitää esityksen sisältää ymmärrettävää ja yksiselitteistä kieltä. Helppolukuinen teksti, lyhyet ja konkreettiset sanat nostavat esityksen arvoa. (Koskimies 2002, 127.)

### 5.1 PowerPoint – esityksen suunnittelu

Visuaalisen aineiston tarkoituksena on yleensä informoida. Pelkästään kuultu informaatio säilyy mielessä lyhyemmän ajan kuin nähty informaatio. Siksi visuaalinen aineisto saavuttaa kohdeyleisön paremmin. PowerPoint – esityksessä on hyvä hyödyntää selkeitä kuvia, mutta tekstiä sisältäviä kuvia ei kannata käyttää. (Stuart 2001, 68, 71.)

Esityksessä voi käyttää ranskalaisin viivoin tehtyjä listoja, mutta yhdessä kohdassa ei saa olla yli viittä sanaa eikä listassa yli viittä kohtaa. Listoja ei tulisi numeroida eikä niiden perään laiteta pistettä. Esittelyn selkeyttämiseksi tulisi käyttää vain lyhyitä ilmauksia. Mielenkiintoisen alun lisäksi esityksen muistettavuutta lisää hyvä lopetus. Hyviä lopetustapoja voi muun muassa olla yhteenveto asiasta, toimintaan kehottava haaste, sitaatti tai lyhyt tarina. (Stuart 2001, 77–78.)

### 5.2 Hyvän PowerPoint – esityksen ominaisuudet

PowerPoint – esityksen diojen taustaväri on osa esitystä, mutta sen pitäisi olla riittävän huomaamaton. Usein toimivin vaihtoehto on yksinkertainen tausta ilman ylimääräisiä kuviointeja. Tausta tulisi olla yksinkertainen, jotta se ei taistele huomiosta varsinaisen asian kanssa. Värit ovat olennainen osa diaesitystä. Väreillä saadaan esitykseen esteettistä näyttävyyttä ja ne myös tehostavat viestiä. Riittävä väri määrä yhteen diaesitykseen on kolmesta viiteen väriä. Samasta väristä voidaan kuitenkin käyttää eri sävyjä. Värivalinnat ovat tärkeässä roolissa, sillä väri vaikuttaa ihmiseen. Värejä valittaessa tulisi huomioida kohderyhmä. (Lammi 2009, 58, 66–67.)

Diaesityksessä käytettävä teksti tulee olla helposti luettavaa. Siihen vaikuttavat fontin valinta, kirjainten pistekoko, tekstin väri ja dian tausta. Fontin valinta on tärkeää, sillä sitä kautta voidaan vaikuttaa kohdeyleisön saamaan vaikutelmaan esityksestä. Diaesityksessä ei kannata käyttää alle 18:n fonttikoko. 24–30:n fonttikoko on hyvä väli, jotta tekstistä tulee selkeä ja helposti luettava. Tekstiä voidaan korostaa lihavoinnilla ja kur-

sivoinnilla. Tekstistä kannattaa korostaa vain sana tai muutamia sanoja, ei kokonaisia lauseita, tällöin korostettu sana tai sanat jäävät paremmin mieleen. (Lammi 2009, 82, 93.)

Hyvä otsikko kiinnittää huomion ja kertoo, mistä diassa on kyse. Otsikkoon kirjoitetaan olennaisin tieto ja se, mitä halutaan korostaa. Otsikko kannattaa asetella dian yläreunaan, jolloin se selkeästi erottuu muusta tekstistä. Paras paikka otsikolle on dian vasen yläreuna, mutta jos otsikko on lyhyt, voidaan se sijoittaa keskelle. Jos otsikon sijoittaa muualle, esimerkiksi alareunaan, tulee otsikon ja tekstin välillä olla suuri ero fontissa ja väreissä. (Lammi 2009, 96–97.)

### 5.3 PowerPoint – esityksen tekeminen

Aiheet PowerPoint – esityksen dioihin päätimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa. Yhteistyökumppanimme toiveena oli tuoda esille perheen näkökulmaa ja kodin ruokailutilanteita. Lastentarhanopettajan mukaan lasten ruokailut esikoulussa sujuvat melko hyvin, mutta kotona ruokailutilanteet ovat ajoittain haastavia. Esimerkiksi lapsen nirsoilu tai ennakkoluulot ruokaa kohtaan vaikeuttavat perheen ruokailutilanteita. Tämän pohjalta päätimme antaa vanhemmille konkreettisia vinkkejä ruokailutilanteiden helpottamiseksi. Terveystietäjinä koimme tärkeäksi antaa vanhemmille myös tietoa terveellisestä ruokavaliosta esimerkiksi lautasmallin kautta.

Kehittämistyötä varten etsimme aiheeseen liittyen monipuolisesti tietoa. Lähteistä saadun tiedon perusteella valitsimme mielestämme tärkeimmät ja hyödyllisimmät asiat perheen näkökulma huomioiden. Teimme diat hyvän PowerPoint – esityksen kriteerien pohjalta. Pyrimme tekemään dioista selkeät, neutraalit ja informatiiviset. Käytimme dioissa yksinkertaisia värejä ja helppolukuista sekä sopivan kokoista fonttia. Dioihin laitoimme kuvia monipuolistamaan ja havainnollistamaan esitystä. PowerPoint – esitystä on tarkoitus käyttää esikoulun vanhempainilloissa tukimateriaalina. Varhaiskasvatuksen henkilökunta voi jakaa vanhemmille diaesityksen joko sähköisenä tai paperiversiona.

## LÄHTEET

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitseminen. Helsinki: WSOY.

Järkipalaa. n.d. Sapere – menetelmä päivähoiton ravitseminen- ja ruokakasvatuksen tukena. Viitattu 15.4.2013.

[http://www.jarkipalaa.fi/saperepaivahoidossa/fi\\_FI/sapere/](http://www.jarkipalaa.fi/saperepaivahoidossa/fi_FI/sapere/)

Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009. 2009. Sapere – Aistien avulla ruokamaailmaan, SAPERE – menetelmä päivähoiton ravitseminen- ja ruokakasvatuksen tukena.

Viitattu 16.4.2013.

[http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere\\_tyokirja.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Sapere_tyokirja.pdf)

Koskimies, R. 2002. Asiantuntijan esiintymistaito – onnistuneen esityksen kulmakivet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. Helsinki: WSOY.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.a. Fyysinen kehitys. Viitattu 12.2.2013.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/fyysinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/fyysinen_kehitys/)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.b. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 12.2.2013.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/5\\_6-vuotias/persoonallisuus\\_ja\\_tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/5_6-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.c. Lapsi harjoittelee hyviä ruokailutapoja. Viitattu 23.4.2013.

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni\\_ja\\_ravitseminen/ruokataidot/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni_ja_ravitseminen/ruokataidot/)

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, T., Ritmala, M., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.

Osteoporoosiliitto. n.d. D-vitamiini. Viitattu 29.4.2013.

[http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli\\_id=451](http://www.osteoporoosiliitto.fi/sivu.php?artikkeli_id=451)

Oulun yliopisto. n.d. Kasvatustieteologia. Viitattu 12.2.2013.

<http://apumatti oulu.fi/apumatti/lcms.php?am=313-313-1&page=689>

Saarinen, E. 2006. Lisää suhteita. Nettineuvo. Viitattu 12.2.2013.

<http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=55&klik=2>

Sapere – aisti ja ilmaise. n.d. Vinkkejä lapsen aistien virittelyyn. Viitattu 16.4.2013.

<http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/ruokailu/makupolkuvanhemmille>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita.

Suomalaisen ruokakulttuurin edistämishjelma. 2010. Sapere-menetelmä. Viitattu 3.4.2013

[http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti\\_ja\\_ilmaise/sapere\\_menetelma.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/fi/aisti_ja_ilmaise/sapere_menetelma.php)

Stuart, C. 2001. Viesti tehokkaasti, esiinny vakuuttavasti. Helsinki: WSOY.

Suomen Sydänliitto Ry. 2012a. Lautasmalli. Viitattu 13.2.2013. <http://www.sydanliitto.fi/lautasmalli2>

Suomen Sydänliitto Ry. 2012b. Lapsen ateriarytmi kohdalleen. Viitattu 13.2.2013. <http://www.sydanliitto.fi/lapsen-ateriarytmi-kohdalleen>

Terveyskirjasto. 2012a. Kielen ja kommunikaation kehitys. Viitattu 12.2.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00607](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00607)

Terveyskirjasto. 2012b. Lapsen ruokailu leikki-iässä. Viitattu 13.2.2013.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00404&p\\_haku=perheen%20ruokailu](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00404&p_haku=perheen%20ruokailu)

THL. n.d. Hyvät ruokailutottumukset syntyvät aikuisten pienistä teoista arjessa. Viitattu 15.4.2013.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon\\_tueksi/toimintatavat/hyvien\\_ruokailutottumuksien\\_tukeminen](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon_tueksi/toimintatavat/hyvien_ruokailutottumuksien_tukeminen)

POWERPOINT -ESITYS

# Esikoululainen ja ruokailu

Essi Airaksinen  
Nina Komulainen  
Opinnäytetyön kehittämissyö  
HAMK 2013, terveydenhoitotyö

## 6-vuotiaalle tyypillisiä piirteitä

- Omatoiminen, voi auttaa esimerkiksi kotitöissä
- Itsenäinen, mutta tarvitsee rohkaisua ja tukea
- Oppii positiivisten kokemusten kautta
- Motorisesti taitava, esimerkiksi hyvät käden taidot
- Kaverit ja sosiaaliset tilanteet tärkeitä

## 6-vuotiaan ruokailutaidot

- Voi annostella ruokaa itsenäisesti
- Osaa syödä siististi, ei sotke
- Pystyy syömään veitsellä ja haarukalla
- Esimerkiksi perunoiden ja hedelmien kuoriminen onnistuu
- Ymmärtää ja noudattaa hyviä ruokailutapoja



## Lapsen terveellinen ruokavalio

- Päivittäinen energiantarve noin 1700 kCal
- Säännöllisyys ja monipuolisuus tärkeää
- Hedelmiä, kasviksia tai marjoja 5 dl päivässä
- Vähärasvaisia tai rasvattomia maitotuotteita 5-6 dl päivässä
- Janojuomaksi **vettä!**
- Lautasmallin mukainen aterian koostaminen



## Perheen merkitys ruokailutilanteissa

- Yhteiset ja säännölliset ateriat tärkeitä lapselle
- Suositeltu ateriaritmi: Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Perheen ruokavalinnat, asenteet ja puheet vaikuttavat lapsen asenteisiin ja tottumuksiin
- Lapsen voi ottaa mukaan ruoan valmistukseen
- Vanhemmat tekevät ruokailutilanteesta rauhallisen, kiireettömän ja viihtyisän



## Uuden ruoan maistaminen

- Tutustuminen uuteen ruokaan vaatii aikaa
- Lapsi tarvitsee jopa 15 maistamiskertaa tottuakseen uuteen makuun
- Yksi maistamisannos on herneen kokoinen
- Uutta ruokaa kannattaa tarjota jo tutun maun kanssa
- Lasta ei saa pakottaa eikä kiristää syömään
- Vanhempien esimerkki tärkeää

## Aistien käyttäminen

- Erilaisia mausteita voi haistella yhdessä ja miettiä mikä ruoka mausteesta tulee mieleen
- Värikkäistä kasviksista kannattaa tehdä lautaselle lasta kiinnostavia kuvioita
- Lapsen voi antaa käsitellä ruoka-aineita ja tutustua niihin
- Ruoat kannattaa nimetä lasta kiinnostavaksi



## Vinkkejä vanhemmille

- Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon
- Anna lapselle mahdollisuus tehdä pieniä valintoja, esimerkiksi leivän tai jogurtin valinnassa
- Säännöllisyys pitää nälän loitolla
- Turha napostelu voi sekoittaa ateriarytmiä
- Tee ruokailutilanteesta lapselle positiivinen kokemus, syö yhdessä lapsen kanssa

## Lähteet

- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.
- Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalokeskuksen raportteja 1/2009-2009. Sapere – Aistien avulla ruokamaailmaan, SAPERE –menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tulena. Viitattu 16.4.2013. [http://www.sitra.fi/julkaisut/maat/Sapere\\_tyokirja.pdf](http://www.sitra.fi/julkaisut/maat/Sapere_tyokirja.pdf)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. n.d.b. Persoonallisuuden ja tunne-elämän kehitys. Viitattu 12.2.2013. [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ ja\\_ kehitys/5\\_6-vuotias/persoonallisuus\\_ ja\\_ tunne-elama/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ ja_ kehitys/5_6-vuotias/persoonallisuus_ ja_ tunne-elama/)
- Oulun yliopisto. n.d. Kasvatustieteologia. Viitattu 16.4.2013. <http://apumatti oulu.fi/apumatti/lcms.php?am=313-313-18&page=689>
- Saarinen, E. 2006. Lisää sulhteita. Nettineuvo. Viitattu 16.4.2013. <http://www.nettineuvo.fi/index.asp?link=55&kik=2>
- Sapere – aisti ja ilmaise. n.d. Vinkkejä lapsen aistien virittelyyn. Viitattu 16.4.2013. <http://www.peda.net/veraja/projekti/saperemenetelma/ruokailu/makupolkuvanhemmille>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Helsinki: Edita.
- Suomen Sydänliitto ry. 2012. Lautasmalli. Viitattu 16.4.2013. <http://www.sydänliitto.fi/lautasmalli2>
- Terveyskirjasto. 2012. Lapsen ruokailu leikki-ikässä. Viitattu 16.4.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot004048p\\_haku=perheen%20ruokailu](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot004048p_haku=perheen%20ruokailu)
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. n.d. Ravitsemussuositukset. Viitattu 16.4.2013. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>
- Osterlund. 2009. Tuotteet. Viitattu 16.4.2013. <http://www.osterlund.com/tuotteet.htm>