



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

12.3.2024 klo13.30-15
Hyvinvointia ruoasta!
Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**

DIAK

ODL

Sisältö

- Ennakkotehtävä ja lyhyt johdatus aiheeseen
 - Ravitsemussuositukset 2024
 - Lapsiperheiden ravitsemuksen nykytila
 - Terveyttä edistävä ravitsemus lapsen kannalta
 - Ruokailun säännöllisyyden merkitys lapselle
 - Lapsiperheiden ravitsemuksen edistäminen
 - Vinkkejä ravitsemuksen edistämiseen omaan työhön
- Jälkitehtävä





- **Toteuttajaorganisaatiot:**
 - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
 - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
 - Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki

- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
 - Mielen hyvinvointi
 - Liikkuminen
 - Ravitsemus
 - Lepo ja palautuminen
 - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen

Koulutuksen teemat

- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen**
 - Monialaista ja -puolista toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä kaventaa terveyseroja
- **Hyvinvointialueiden, kuntien ja muiden toimijoiden** yhteinen tehtävä
 - **HVA** vastaa sote-palvelujen järjestämisestä (ravitsemusterveyden ennalta ehkäisevät toimet, elintapaohjaus, sairauksien ravitsemushoito ja -ohjaus, ruokapalvelut)
 - **Kunnat** vastaavat esim. varhaiskasvatuksesta ja perusopetuksesta (mm. ruokapalvelut, ruokakasvatus ja kotitalousopetus), liikunta- ja kulttuuripalveluista, työllistymispalveluista, maahanmuuttajien kotouttamisesta ja ennakoivista asumispalveluista, joihin kaikkiin tulisi sisällyttää ravitsemusterveyttä ylläpitäviä, edistäviä ja mahdollistavia toimia
 - **3. sektorin** eri toimijat (järjestöt ja srk) mm. tuottavat ravitsemukseen liittyviä neuvonta- ja koulutuspalveluja
- **Terveyttä edistävä ravitsemus**
 - Kokonaisuus, koostuu säännöllisyydestä ja monipuolisuudesta yksilöllisyys huomioiden
- **Ravitsemussuositusten** tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla
 - [Ravitsemus- ja ruokasuositukset – Ruokavirasto](#)

Ennakkotehtävä

Pohdi oman työsi kautta

- Millaisia haasteita lapsien tai lapsiperheiden ravitsemuksessa on?
- Mitkä asiat ovat hyvin lapsien tai lapsiperheiden ravitsemuksessa?

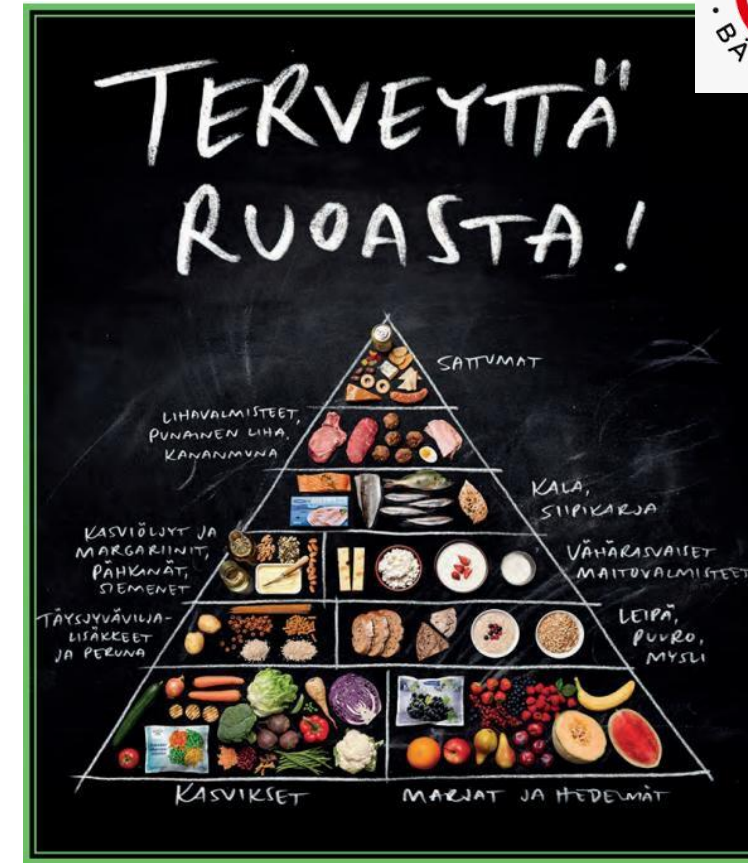


Lapsiperheiden ravitsemussuositukset

- Kokonaisuus ja arjen hyvät valinnat ratkaisevat
- Säännöllinen ateriarytmi on terveyttä edistävän syömisen perusta
- Yhdessä syöden edistetään koko perheen terveyttä
- Joka aterialla syödään kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Vilja syödään pääosin runsaskuituisina täysjyvätuotteina
- Maitovalmisteet rasvattomia tai vähärasvaisia
- Kalaa syödään 2-3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen
- Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia rasvoja syödään päivittäin
- Vesi janojuomana
- Sokeria käytetään säästeliäästi ja suolaa niukasti
- Punaista lihaa, makkara tai lihavalmisteita ei syödä päivittäin



Kuva: Sydänmerkki



Kuva: Ruokavirasto

Huomioita uusista ravitsemussuosituksista 2024

- **Lapsen tulisi syödä kasviksia vähintään** puolet aikuisen määrästä, eli noin 200–250 grammaa vuorokaudessa
 - Esim. viisi lapsen oman kouran kokoista annosta päivässä. Lapsen annoskoko kasvaa lapsen kasvaessa.
- **Kasviksia ei voi korvata vitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla**, koska niistä ei tutkimusten mukaan saada yhtä suurta terveyshyötyä kuin syömällä runsaasti kasviksia.
- **Suosi proteiinin lähteenä kohtuullisesti** siipikarjaa ja jonkin verran punaista lihaa. Palkokasveja suositellaan käytettäväksi pääaterioilla viikoittain.
- **Kalaa suositellaan koko perheelle** vähintään 2-3 kertaa viikossa kalalajia vaihdellen.
- **Runsasproteiinisia maitovalmisteita ja juomia ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön.** Lapsilla ja aikuisilla liiallinen proteiinin saanti kuormittaa munuaisia. Proteiini ei myöskään vahvista lihaksia silloin, jos ravinnosta saadaan vähemmän energiaa kuin mitä kulutetaan.
- **Kouluiästä lähtien koko perheelle** suositellaan 5–6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2–3 viipaletta juustoa päivittäin.
- **Leikki-iässä riittää** 4 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 1 viipale juustoa.
 - Tämä määrä maitovalmisteita (maito, piimä ja muut hapanmaitovalmisteet) tarvitaan, jotta kalsiumia ja jodia saadaan riittävästi. D-vitamiinilla täydennetyt maidot ja piimät ovat myös tärkeitä D-vitamiinin lähteitä. Maitovalmisteet sisältävät luontaisesti runsaasti hyvälaatuista proteiinia sekä kalsiumin ja jodin lisäksi runsaasti myös riboflaviinia (B2-vitamiinia), B12-vitamiinia ja sinkkiä.
- **Kasvisruokavaliossa proteiinin saanti** voidaan turvata helposti syömällä maitovalmisteita.

Lapsiperheiden ravitsemuksen nykytila

- **Enemmistö lapsiperheistä** voi hyvin ravitsemuksellisesti ja lasten ruokavalion laatu on kehittynyt myönteisesti viime vuosikymmenien aikana (THL, 2018)
 - Lasten ruokavalion laatu heikkenee, kun he siirtyvät syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa
 - Lapsiperheen ruokailu on terveellisempää arkena kuin viikonloppuisin
- **Yli 60 prosenttia suositusten mukaisista hyvistä ravintoaineista lapsille tulee päiväkodista** (Nissinen, 2024)
 - Päiväkotiruoka on pääsääntöisesti suositusten mukaista ja tukee lapsen hyvää ravitsemusta
 - Marjoja tulisi saada enemmän päiväkodissakin ja suolan käyttöä vähentää
- **Vanhemmilla** on suuri merkitys millaiseksi lasten elintavat kehittyvät (LNR, 2017)
 - Vanhemmat kokevat arjen ja talouden vaikuttavan ruokavalintoihin
- **2-vuotialla lapsilla** sokerin ja suolan saanti ylittää suositellun saantimäärän (Schwab, 2023)
 - Suurin sokerinlähde on mehu, jogurtti, muut makeutetut maitovalmisteet ja makeiset
 - Suurin suolanlähde on leipä
- **Puoli kiloa päivässä?**
 - 4-vuotiaista lapsista vain 40% syö päivittäin jotain kasviksia, marjoja ja hedelmiä (THL, 2018)
 - 10- 11-vuotiaista lapsista vain 10% syö kouluruuasta kaikki ateriaosat kaikkina koulupäivinä (THL, 2023)
- **Vuonna 2022** alle kouluikäisten lasten (2-6-vuotiaat) ylipainon (ml. lihavuus) yleisyys pojilla 24% ja tytöillä 15% (THL, 2022)
 - Lihavia pojista oli 6% ja tytöistä 3%
 - Alueellisittain löytyy suuria eroja
 - [Voit käydä katsomassa oman kuntasi tilanteen ja verrata sitä koko maahan](#)



[THL, 2018. Finlapset-tulokset](#); [THL, 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus](#); Schwab, U. 2023. Imeväisten ja lasten ravitsemus. Terveyskirjasto; [THL, 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset](#)

Terveyttä edistävä ravitsemus lapsen kannalta

- **Terveyttä edistävässä ruokavaliossa kokonaisuus on tärkein** (Duodecim, 2023)
 - Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä
 - Monipuolinen ja säännöllinen ravitsemus ovat osa terveyttä edistävää ruokavaliota
 - Suositellaan koko perheelle iästä riippumatta
 - Terveellinen ja monipuolinen ravitsemus voi olla hyvin erilaista!
- **Lapsuusaikana syöty ravinto ja ravitsemuksesta opitut tavat** vaikuttavat lapsen tulevaisuuteen (Arffman & Hujala, 2010)
 - Oikeanlaisella ruokakasvatuksella voidaan vaikuttaa ihmisen loppuelämän terveyteen ja hyvinvointiin
- **Vanhempien** vastuu ja tukeminen terveyttä edistävään ravitsemukseen



Arffman & Hujala, 2010.; Duodecim 2023.

Terveyttä edistävä ravitsemus lapsen kannalta

- **Monipuolinen ruokavalio** takaa lapselle riittävän määrän tarvittavia suojaravinteita, jotka ehkäisevät väsymystä ja elimistön erilaisia puutostiloja (Arffman & Hujala, 2010)
 - → Tukee oppimista ja keskittymistä
- **Riittävä ja monipuolinen ravitsemus** on tärkeässä roolissa lapsen kasvun säätelijänä (Saari, 2023)
 - → Riittämätön ravinnonsaanti voi johtaa poikkeavaan kasvuun missä iässä tahansa
- Lapsen tulisi saada riittävästi päivittäin energiaa, jotta energiamäärä riittää kasvun ja kehityksen tarpeisiin (Saari, 2023)
 - **Hiilihydraatit** tukevat lapsen aivojen toimintaa ja ovat lapsen kasvun edistäjä
 - **Proteiinit** tukevat lapsen kudosten kasvua ja elimistön toimintaa
 - **Rasvoja** lapsi tarvitsee energiavarastoksi, rasvaliukoisten vitamiinien lähteeksi ja niiden riittävä saanti on elinehto hermoston kehitykselle



Saari, 2023; Arffman & Hujala, 2010

Terveyttä edistävä ravitsemus lapsen kannalta

- **Säännöllinen syöminen** on ruokavalion perusta
 - Aikuisille sekä lapsille sopiva ateriaväli on 3-4h välein, käytännössä 4-6 kertaa päivässä
 - Säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään ruokavalion monipuolisena ja annoskoot kohtuullisena
 - Pitkät ateriavälit altistavat napostelulle – lasten hammasongelmat
- **Säännöllinen ateriarytmi** pitää virkeänä ja helpottaa syömisen hallintaa
 - Kuidut tuovat kylläisyyden tunteen, tasaa verensokerin nousun aterian jälkeen
- **Välipalojen** tärkeys korostuu lapsella
 - Jos aikuinen ei syö välipalaa, ei se tarkoita etteikö lapsi voisi syödä
 - Hyvän välipalan kokoaminen 1+1+1 eli
 - Jotain kasvista, hedelmää tai marjaa
 - Jotain täysjyvävalmistetta (puuro, leipä, mysli)
 - Jotain proteiinia (pähkinä, kananmuna, juusto, maito, jogurtti)



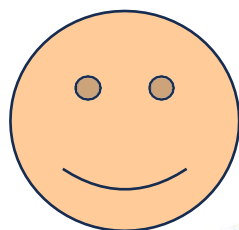
Aikuinen päättää mitä ruokaa on tarjolla ja milloin – lapsi tietää itse minkä verran jaksaa syödä

Lasten syöminen voi vaihdella huomattavasti päivästä toiseen ja riittävää energiansaantia voidaan arvioida vain pitkällä aikavälillä

[THL, 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset](#)

Ruokailun säännöllisyyden merkitys lapselle

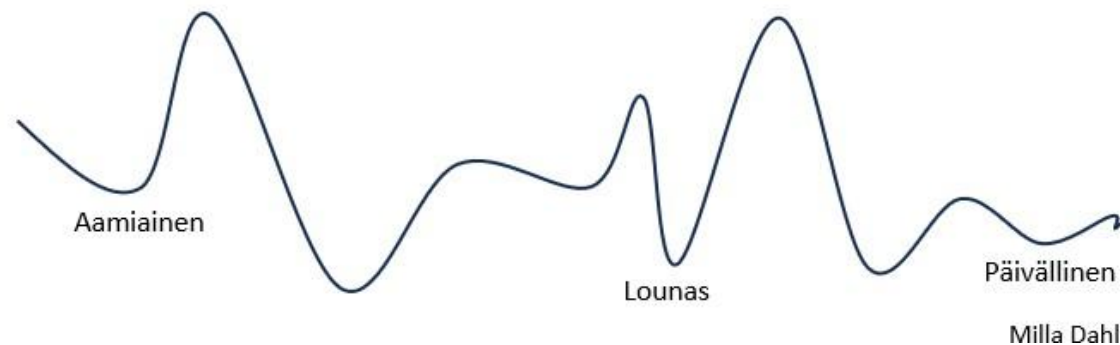
Parempi mieli
Jaksaa paremmin
Oppii paremmin
Keskittyy paremmin
Ei väsytä
Hyvä fiilis
Nukuttaa paremmin



Säännöllinen ateriarytmi- tasainen verensokeri

Aamiainen Lounas Välipala Päivällinen

Epäsäännöllinen ateriarytmi – epätasainen verensokeri



Nälkäkiukku
Harmittaa
Ärsyttää
Suututtaa
Keskittyminen huonoa
Oppiminen heikompaa
Väsyttää
Heikottaa
Nukuttaa huonommin



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Lapsiperheiden ravitsemuksen edistäminen

- **Lapsen ensimmäiset hyvinvoinnin oppimiskokemukset liittyvät ruokaan**
 - Vahvistetaan vanhempien kokemusta lapsen ruokkijana ja hänen osaamisen kyvyistä
 - Tuetaan lapsiperheen oman ruokakulttuurin syntymistä terveelliseen suuntaan
- **Perheen hyvää ruokailua edistävät tavalliset asiat**
 - Ajan varaaminen yhteisille aterioille arki huomioiden
 - Säännöllinen syöminen
 - Monipuoliset ja terveelliset ruoka-aineet (esim. Sydän-merkki)
- **Ravitsemussuosituksista puhuttaessa on muistettava myös [liikuntasuositukset lapsiperheille](#)**
 - Vahvistavat toistensa hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia
 - Miten voisit yhdistää molemmat omassa työssäsi?



Maahanmuuttajan lautasmalli. Lähde: Syödään yhdessä – lapsiperheiden ruokasuositus (2016).



Sydänmerkki



VRN, 2017: Vegaanin lautasmalli

(Ruokavirasto, 2023; THL, 2018)

Miten voit edistää ravitsemusta omassa työssäsi?

Kunta

- Tarjoamalla kunnan ylläpitämissä esim. liikuntapaikoissa terveellisiä ateria- ja välipalavaihtoehtoja
- Tarjoamalla lapsiperheille avointa elintapaneuvontaa (esim. kunnan verkkosivuilla, kerhotoiminnassa, perhekahviloissa, lapsiperhetapahtumissa)
- Palvelut helposti saataviksi lapsiperheille (etätoteutus?)
- Järjestämällä ravitsemusta tukevaa toimintaa kunnan perhekerhoissa (yhteistä kokkausta, leivontaa, satokausituotteihin tutustuminen)
- Järjestämällä tukiryhmiä kunnan perhekerhojen yhteydessä tai yhteistyössä paikallisten järjestöjen ja alueen sotetoimijoiden kanssa

Järjestöt ja seurakunnat

- Järjestöjen tai seurakuntien edustajia vanhempainiltoihin antamaan vinkkejä ravitsemuksesta? Etätoteutus?
- Onko järjestöillä toimintaa, joka tukisi esim. kunnan lapsiperheille palveluita ravitsemuksen osalta?
- Kunnan kanssa yhteistyössä yhteisiä kampanjoita lapsiperheille ravitsemukseen liittyen?
- Minkälaista yhteistyötä seurakunnat ja järjestöt tekevät keskenään lapsiperheiden ravitsemuksen osalta?



Vinkkejä yhteistyöhön ja oman työn tueksi



Sydänliitto

Ruokakasvatuksen ideapankki

Mikä on roolisi lapsiperheiden ravitsemuksen tukijana? Tiedottajina, turvallisen ja luotettavan tiedon välittäjinä, oman osaamisen viestijänä?

Leikin kautta tietoa ravitsemuksesta?

Kunta kokoaa omat, terv. ravitsemusta tukevat palvelut yhteen?

Yhdistetään voimat!

Tiedon välittämistä ja jakamista suomeksi sekä englanniksi?

Järjestön edustajia kylään esim. kirjastoihin tai vanhempainiltoihin?

Ravitsemusasiantuntija luento päiväkotien vanhempainiltaan?

Voisitko tiedottaa ravitsemukseen liittyvistä palveluistasi omassa yksikössäsi laajemmin? Huomioiden srk, järjestöt..



RuokaTutkan äänisadut

Ruokasokko-tehtävä

RuokaTutkan podcast – Kattilallinen faktaa lasten ruokailusta

Jälkitehtävä

- **Minkä haasteen tai ongelman havaitsit alussa lapsiperheiden ravitsemuksen suhteen? Pohdi ratkaisua tähän oman työsi kautta.**
- **Vanhempien tai ammattilaisten tiedonpuute? Lasten tai nuorten syömättömyys? Vanhempien malli lapsille?**
 - Mikä voisi olla ratkaisu tähän? Voisiko ratkaisun tueksi pohtia yhteistyötä?
 - Voisitko saada tukea yksikkösi, kunnan, järjestösi tai seurakuntasi eri ammattikunnan edustajista, jotta haaste olisi kevyempi? Voisitteko tarttua haasteeseen yhdessä?
 - Samantyyppiset ongelmat voivat näkyä myös muissa kunnissa. Mikset siis ottaisi yhteyttä kollegaasi esimerkiksi naapurikunnasta?



- Aluehallintovirasto, 2024 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen <https://avi.fi/asioi/viranomainen/ohjaus-ja-neuvonta/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>
- Arrfman, S. & Hujala, N. (toim.). 2010, 60. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lasten liikunta- ja ravitsemus- tutkimushanke. 2016. Itä-Suomen yliopisto.
- Nissinen, K. 2024. **Varhaiskasvatusikäisten lasten ruoankäyttö, ravintoaineiden saanti ja stressibiomarkkerit** . <https://www.seamk.fi/kaija-nissisen-vaitos-paivakotiruokailulla-on-suuri-merkitys-lasten-terveellisessa-ruokavaliossa-suolan-kayttoa-tarkasteltava/>
- Saari, A. 2023. Lapsen ja nuoren normaali kasvu ja sen arviointi <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01329/lapsen-ja-nuoren-normaali-kasvu-ja-sen-arviointi>
- Schwab, U. 2023. Imeväisten ja lasten ravitsemus <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01349>
- Terveyskirjasto Duodecim. 2023. Terveyttä edistävä ruokavalio. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00935>
- THL, 2018. FinLapset-tulokset https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/lth/lth2c/summary_lapset1?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199900&mittarit_2=199596
- THL, 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- THL, 2022. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147373/Lasten%20ja%20nuorten%20ylipaino%20ja%20lihavuus%202022_tilastoraportti_final_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL, 2019. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- THL, 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta- varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruokatieto, 2022. Lautasmalli ja pyramidi. https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/pelloilta-poytaan/kuluttaja/ravitsemus/lautasmalli-ja-ruokapyramidi/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA3JcVbA8EiwA4kujZtMdom6COheYVVSynvDlt1SdRWoiANqutLbjhJW51pd_RiGGfZFxTRoCVioQAvD_BwE
- Ruokavirasto, 2023. Lasta odottavat ja lapsiperheet <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/eri-vaestoryhmien-ravitsemuksen-edistaminen/odottavat-aidit-ja-lapsiperheet/>
- Ruokavirasto, 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>
- Ruokavirasto, 2024. Imeväisikäiset ja lapset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/imevaisikaiset-ja-lapset/>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2023. POLICY BRIEF -toimenpidekannanotto 2023. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyv.vointia/policy-brief--toimenpidekannanotto-2023_web.pdf
- UKK, 2021. Alle kouluikäisten liikumissuositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>
- Lisätietoa:
- [Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Juomilla on väliä- harkitse mitä juot. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/juomilla_on_valia.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/juomilla_on_valia.pdf)



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

