



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

7.5.2024 klo 13.30-15
Uskallan maistaa!
Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



- **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, Käsämsäki, 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

Sisältö

- **Ennakkotehtävä**
 - Maistamisen taustaa ja haasteet
 - Valikoiva syöminen ja nirsoilu
 - Lapsen ja vanhemman tukeminen maisteluun
 - Maisteluun tukeminen
 - Maisteluun tukeminen haastavammassa tilanteessa
- **Jälkitehtävä**



Ennakkotehtävä

- Minkälaisia tilanteita kohtaat työssäsi lapsiperheiden kanssa maisteluun tai taloudelliseen ruokailuun liittyen?





Maistamisen taustaa

- **Syömiseen liittyviä ongelmia esiintyy kaiken ikäisillä lapsilla** (Korhonen, 2021)
 - Ongelmat tavallisia alle 3-vuotialla lapsilla
 - ilmenevät eriasteisina jopa 20-40% normaalisti kehittyvistä pikkulapsista
 - Syömiseen liittyviä haasteita enemmän lapsilla, joilla on kehitysvaikeuksia (esim. suun alueen herkkyys, aistitiedon käsittelyn ongelmia..)
- **Lapsi voi olla täysin terve ja hyvinvoiva, vaikka söisi pieniä määriä** (Kuisma, 2024)
 - Kiinnostus uusia ruokia kohtaan vaihtelee ikäkausittain (hyvin syövä taapero voi olla hetken valikoiva uhmaikäinen)
 - Mikäli lapsi kasvaa normaalisti ja touhuu energisenä, ei ole yleensä syytä huoleen
 - Lapsen ruokahalun vaihtelu on normaalia ja ruokahalu voi olla erilainen jopa päivittäin
 - Vanhempien tulee päättää, mitä lapselle tarjotaan. Lapsen tulee itse määrittää, kuinka paljon hän syö ruokailun aikana (Terveyskirjasto 2020)
- **Uuteen ruokaan tottuminen vaatii n. 15 maistamiskertaa** (Schwab, 2023)
 - Yhteistyö lapsen kanssa (uusia ruokia maistetaan, muttei pakoteta)
 - Lasta ei jätetä yksin syömään, pidetään seuraa ja aikuinen toimii roolimallina
 - Uutta ruokaa voi tarjota tutun ruoan kanssa
 - Lapsen osallistaminen (saa olla kauppareissuilla mukana, ruoan valmistaminen, tarjoilu) madaltaa maistamiskynnystä uusiin ruokiin



Maistamisen haasteiden taustaa

- **Lapsen ruokahaluun ja energiantarpeeseen vaikuttavat monet eri tekijät**
 - Lapsen kasvunopeus, päivärytmin muutos, terveydentila, unenlaatu ja sen kesto sekä ulkoilun määrä vaikuttavat lapsen ruokahaluun ja siihen, kuinka paljon elimistö tarvitsee kyseisenä päivänä ravintoa. (THL 2019)
- **Säännöllinen ateriarhythmi, myös kotona** (Neuvokas perhe 2020)
 - Epäsäännöllisestä ruokailusta voi olla haittaa lapsen ruokahalun säätelylle.
 - Aikuisen kehotukset lautasen tyhjäksi syömisestä sekä liiallinen tuputtaminen voivat aiheuttaa häiriöitä lapsen kylläisyyden säätelyyn → altistaa syömispuhmille
 - Usein kuitenkin syömispuhmien takaa paljastuu ikätason normaaliin kehitykseen kuuluva aikuisen haastamisen tarve ja huomion haku (THL 2019)
 - **Nirsoilua voi helpottaa** ruokarytmin säännöllisyys, yhdessä saman ruoan syöminen, rento tunnelma, lapsen rohkaiseminen, myönteinen ja kannustava palaute sekä lapsen ottaminen mukaan ruoanvalmistukseen
- **Lapsen haasteita uusien ruokien maisteluun voi aiheuttaa** (Neuvokas perhe 2020)
 - **Lapsen erityinen herkkyys** 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)
- **Lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen ongelmat voivat näkyä syömisongelmana** (Korhonen, 2021)
 - Taustalla voi olla vanhemman omat haasteet (vanhemmuuteen tai parisuhteeseen liittyvät haasteet, uupumus, vastuunjako...)
 - Joillekin lapsille ruoan ja syömisestä kanssa tempuilu voi olla keino saada huomiota



Valkoiva syöminen ja nirsoilu

- **Ominaisuus vai ongelma?**
- **Valikoiva syöminen**= lapsi kieltäytyy syömästä tiettyjä ruoka-aineita maun, hajun, ulkonäön tai rakenteen perusteella (Korhonen, 2021)
- **Nirsoilu**= vaativuutta, tarkkaavaisuutta tai valikoivuutta jonkin asian suhteen
 - Nirsoilu voi jatkua aikuisuuteen asti (Viljakainen ym. 2019)
- **Neofobia**= epäluulo uusia ruokia kohtaan (Schwab, 2023; Viljakainen, 2019)
 - Epäluulo voi kohdistua tuttuihin tai uusiin ruokiin, luonnollinen ilmiö
- **Lasten epäluuloisuus uusia makuja ja ruokia kohtaan kasvaa 1. ikävuoden lopulla**
 - Epäluuloisuus on voimakkainta 1,5v- 2v-vuotiaana ja vähentyy sen jälkeen
 - Jos valikoivuus on lievää, etenee lapsen kasvu normaalisti ja saa ruoasta riittävästi ravintoaineita
 - Jos valikoivuus alkaa rajoittaa selvästi lapsen ravinnon saantia, kannattaa asia ottaa puheeksi vanhempien kanssa. Ruokailutilanteet voivat muuttua herkästi haastaviksi, riitaisiksi ja alkavat kuormittaa perheen vuorovaikutussuhdetta
- **Miksi lapsi valikoi?** (Mielenterveystalo, 2024)
 - Valikoivuus liittyy yleensä johonkin ruoan ominaisuuteen (maku, tuoksu, koostumus, lämpötila tai ulkonäkö).
 - Lapsi tutkii suullaan, joka on kehon herkin alue
 - Aistikäsittelyn ongelmat (maku tai muun aistin yli- tai alireagointina)



Lapsen ja vanhempien tukeminen maistelussa



- **Vanhemmilla on suuri merkitys millaiseksi lasten elintavat kehittyvät** (LNR, 2017)
- **Lapsen syömistottumuksiin vaikuttavat oman perheen parissa opitut tavat ja tottumukset** (Terveyskylä, 2023)
 - Aikuisen tulisi tarkastella myös omia ruokailutottumuksia- onko omissa tavoissa jotain sellaista, mitä ei halua siirtää omalle lapselle?
- **Lasten ruokapulmat vaativat vanhemmilta pitkää pinnaa ja sinnikkyyttä** (Moisanen, 2020)
 - Apua saa ja pitää pyytää (neuvolat, kouluterveys, MLL, Neuvokas Perhe..)
 - Syömispulmien alkaessa arkielämää ja ruokailutilanteita olisi hyvä jatkaa normaalisti
 - Ruokapöydässä ei suositella käyttää ”hämäämisen” keinoja (älylaitteet, tv, hassuttelu..)
→ lapsi ei opi tunnistamaan kylläisyyttä ja nielaisee automaattisesti, tämä voi myös muodostua tavaksi, eikä lapsi osaa tai suostu syömään ilman näitä
 - **Yhdessä syöminen: on tärkeää, että uuteen ruokaan tutustutaan yhdessä** (THL 2019, 78.)
- **Ruokailutilanteiden ylläpito myönteisenä on tärkeää haasteista huolimatta** (Schwab, 2023)
 - Vanhempien rohkaisu ja positiivinen palaute lapselle edesauttaa ruokavalion laajenemista
 - Uusien makujen ja ruokien hyväksymistä voi lisätä, kun lapsi saa tutustua miellyttävässä tilanteessa ja ilman pakkoa maistamisesta
- **Kaikkien ei tarvitse syödä kaikkia ruokia** (Tiedenaiset, 2023)
 - Monipuolisuus on tärkeää, mutta monipuolinen ruokavalio voidaan koostaa monin eri tavoin.



[Sydänliitto](#)

Tukea vanhemmalle

> [MLL:n Vanhempainpuhelin ja chat päivystää](#)

[MLL](#)

Maisteluun tukeminen

- **Keskeisimmät seikat maistelun tukemiseen**
 - hidas eteneminen lapsen ehdoilla
 - lempeä kannustus
 - toistot
 - hyvän huomaaminen
 - pitkäjänteisyys
 - rento ja rauhallinen ilmapiiri, jossa lapsi kokee onnistuvansa
 - yhteistyö kodin kanssa: yhteiset tavoitteet ja toimintatavat
 - aistilähtöiset toimintatavat voivat houkutella lasta maistamaan huomaamatta leikin ja toiminnan lomassa, kun maistamiseen ei liity painetta



Neuvokas Perhe, 2024

[Martat, 2025. Vauvan maistelutaulukko](#)

Tutkiva salapoliisikoira Sapere

Tutkitaan aistilähtöisesti ruokamaailman ihmeitä ja ilmiöitä
Salapoliisikoira Saperen kanssa.

Kuva: Neuvokas Perhe, 2023

Makupalapeli – yhdessä pelaten uudet maut tutuiksi

Tarvikkeet:

- lautanen
- yksi pelimerkki ja noppa
- ruokaa makupaloina

Kuva: Terveyskylä, Lastentalo



RuokaTutkan äänisadut

Ruokasokko-tehtävä

RuokaTutkan podcast – Kattilallinen faktaa lasten ruokailusta

Kuvat: Ruokatutka

Maisteluun tukeminen haastavammassa tilanteessa

- **Nirsoilu, valikoiva syöminen ja aistiyliherkkyys**

- Tasapuolista joustoa ruokailuhetkiin kannustamisella
- Tehdään lapsen kanssa sopimus maistamisesta ja voidaan kerätä esim. tarroja maistamiskerroista.
- Keskustellaan lapsen kanssa siitä, mitä hyötyä on uuden maun maistamisesta ja ruokarohkeustaidon kasvattamisesta
- Edetään pienin askelin ja maltilla
- Aistilähtöiset toimintatavat (Sapere) voivat houkutella lasta maistamaan leikin ja toiminnan lomassa, kun maistamiseen ei liity painetta
- Huomioidaan onnistuminen, ei syömättä jättämistä
- Pohditaan yhteistyössä vanhempien kanssa lapsen päivärytmiä
- Tarvittaessa yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa

- **Syömättömät lapset:**

- Vanhemmat vahvasti mukaan yhteistyöhön & negatiivisen kierteen välttäminen
- Yhteinen suunnitelma vanhempien kanssa kotiin ja päiväkotiin (ruokarohkeus ja syömistaitojen harjoittelu)
- Kannustaminen (kannustin lapselle jo pienestäkin edistymisestä ja tätä kautta motivointi)
- Kuvat ja visuaalinen tuki ruokailuhetkestä ja odotuksista ruokailuun liittyen
- Tutustuminen ja aistilähtöinen leikki ruoka-aineisiin ilman syömistilannetta



Lapsiperheiden ravitsemus ja talous

Voiko syödä terveellisesti, vaikka perheen taloudellinen tilanne on heikko?

**Kyllä voi. Se vaatii perheen sisäistä suunnitelmallisuutta ja yhteistyötä.
Apua kannattaa pyytää myös ulkopuolelta tarpeen mukaan.**



Lapsiperheiden ravitsemus ja talous



- **Noin 10 % lapsiperheistä** kokee köyhyyttä, joka tarkoittaa noin 120 000–150 000 lasta
- **Suurimpia taloudellisia haasteita** kokevat yksinhuoltajat, joilla on useampi kuin yksi lapsi tai monilapsiset perheet (Ruokavirasto 2024; ITLA 2024)
 - Vuonna 2021 toimeentulotukea sai n. 9,4 prosenttia (noin 52 000 lapsiperhettä) kaikista lapsiperheistä
 - Pohjois-Pohjanmaalla lasten pienituloisuuden aste oli korkea (Tilastokeskus, THL)
- **Kotitalouksilla menee ruokaan ja juomaan keskimäärin 400e/ kk** (Martat, 2024)
 - Suunnitelmallisuus on erittäin tärkeää edullisessa ruoanlaitossa
 - Itse tehty on yleensä edullisempaa kuin valmiina ostettu
 - Edullisuuteen tukee valmis ostoslista
 - Ruokaostokset keskittää pariin ostokertaan/vk
 - Vertaa kauppojen hinta-tasoa
- **Perheen ruokalaskua nostavat**
 - leikkeleet, liha, pitkälle jalostetut valmisteet, välipalavalmisteet, pikaruoat, kahvileivät, keksit, makeiset sekä virvoitusjuomat
- **Eri järjestöjen, liittojen ja seurakuntien tuen palvelut**
- **Talousneuvola** (Pohde)

Mieti!

- 1 noutokahvi viikossa tekee vuodessa yli 200 €.
- 1 omena viikossa tekee vuodessa vajaa 20 €.
- Viidellä eurolla saat 2 levyä suklaata tai 4-5 annosta pastavuokaa soijarouheesta.

Kuva: Marttaliitto

Ostosvertailua

Valinnoilla voi vaikuttaa ostoskorin hintaan

	€/kg		€/kg
Puurohiutaleet	1,70	Murot	11,00
Jogurttitölkki	1,60	Jogurttipikari	1,80
Kokonainen vehnäleipä	4,00	Sämpylät	7,00
Pullapitko	7,80	Dallaspulla	9,90
	€/kpl		€/kpl
Itse leivottu mokkapala	0,25	Berliininmunkki	1,50
	€/l		€/l
1,5 l limsa	1,60	0,5 l limsa	3,40

Kuva: Marttaliitto, 2025



Kuva: Ruokavirasto

Vinkit lapsiperheiden tukemiseen

- **Ruokaa voi tehdä paljon kerralla ja rimaa voi laskea**
 - Useampaa ruokaa voi pakastaa – näin ruokaa on valmiina pakkasessa
 - Osta ja hyödynnä valmisruokia (näissäkin monessa on Sydänmerkki)
- **Peruselintarvikkeet ovat edullisia**
 - Valmista samasta raaka-aineesta kerralla eri ruokalajeja (jauheliha: keitto- kastike- pizza..)
- **Helposti terveellistä** (Sydänmerkki, satokausituotteet, ruoan yksinkertaistaminen)
 - Ruoka-aineita kannattaa ostaa, käyttää ja säilöä sesongin aikana, kun hinta on edullinen.
 - Kasvipainotteinen ruoka on terveellistä ja edullisempaa
 - Lihaa tarvitsee vähemmän esim. wokkeihin tai keittoihin
- **Kauppojen hintatasoa kannattaa vertailla**
 - Vertaa hintaa ja laatua kilohintojen ja pakkausmerkintöjen avulla.
 - Tarjoustuotteita voi ostaa varastoon ja osan myös pakastaa.
 - Muista kuitenkin, että tarjoustuote ei ole aina edullisin tuote
- **Suuret pakkauskoot** tulevat usein halvemmaksi, kunhan tuote tulee käytettyä
 - Yksittäispakatut tuotteet ovat yleensä kalliimpia.



Kuva: Sydänliitto



Kuva: Satokausi



Teknologia edullisuuden tueksi

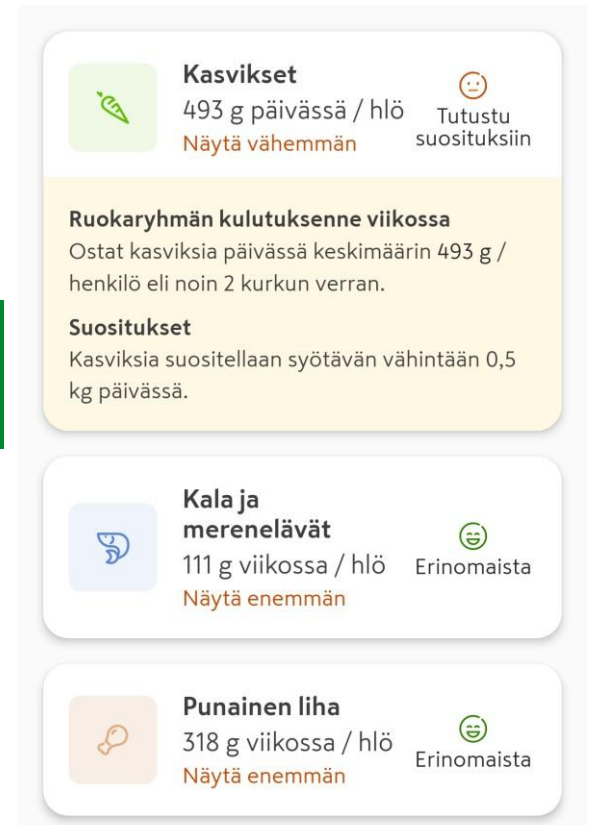
- **Erilaiset sovellukset**

- Kauppaketjujen sovellukset (K-ruoka, S-ostoslista..)
- Muut (Valio..)
- Hox, sovellukset näyttävät realistisesti elintarvikkeiden käytön, kun asioi vain sovelluksen ylläpitäjän ketjun kaupassa.
 - Jos käy useammassa eri kaupoissa, sovellukset eivät näytä realistisia tuloksia, koska kaupassa käynti hajautetaan. Suuntaa antavana voi hyödyntää tai jos perhe asioi vain tietyn ketjun kaupassa.

- **Sosiaalisessa mediassa (Facebook, Instagram..)** voi seurata luotettavia kanavia, joista voi saada vinkkejä perheen ravitsemuksen suunnitteluun

- Marttailu, Ruokakasvatus, Ruokatieto, Yhteishyvä..

- **Nettisivut** (Neuvokas Perhe, Sydänliitto, Martat, MLL...)



Kuvat: Kesko, S-ryhmä

Vuonna 2022



10 867

lasta Suomessa sai ruoka-apua



50

paikallisyhdistystä jakoi ruoka-apua perheille



468 509

eurolla jaoimme ruoka-apua ahdingossa oleville lapsiperheille



13 088

lasta ja nuorta sai tukea Eväitä Elämälle -ohjelman kautta

Pelastakaa Lapset ry: Eväitä Elämään-ohjelma

Jälkitehtävä

- Mitä hyödynnät lapsiperheiden maistelun tukena? Miten kannustat lapsia maisteluun? Mitä vanhemmat toivovat tai odottavat teiltä?
- Mitä vinkkejä annat lapsiperheille taloudellisuudesta?
- Valitse jokin sinulle uusi, esille tullut vinkki jota lähdet kokeilemaan työssäsi
- Keskustele työyhteisössäsi ja pohtikaa, voisitteko ottaa yhteyttä toiseen toimijaan mahdollisen yhteistyön tai tutustumisen suhteen lapsiperheiden ravitsemuksen suhteen
 - Tutustukaa tarkemmin toimijan palveluihin ja voitte näin hyödyntää heitä lapsiperheiden tukemisessa (sosiaalityöntekijä, liitot, järjestöt, seurakunta..)



Lähteet



- ITLA: THL, Tilastokeskus, <https://itla.fi/lapsiperhekoyhyys-datana/>
- Kara, A. 2022. Ruoka kallistuu – Täsmävinkit lapsiperheiden helppoon ja halpaan ruoanlaittoon. Neuvokas Perhe. <https://sydan.fi/uutinen/ruoka-kallistuu-tasmavinkit-lapsiperheiden-helppoon-ja-halpaan-ruoanlaittoon/>
- Kesko. K-ruoka-sovellus. <https://www.k-ruoka.fi/artikkelit/vastuullisuus/k-hyvinvointi>
- Kuisma, K. 2024. 10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen. Neuvokas Perhe. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkia-nirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>
- Marttaliitto. Martat-sovellus. https://www.martat.fi/sovellus/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiA6KWvBhAREiwAFPZM7n2oRqdnMPX9RJRPNPWQ0c8VdtFxOdX0f3J3vemouOctjVx5Z6DfPxoCzFgQAvD_BwE
- Mielenterveystalo, 2024. Mitä on valikoiva syöminen? <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-syomisongelmien-omahoito-ohjelma/mita-valikoiva-syominen>
- Neuvokas Perhe, 2024. Annetaan tukea- kun syömisen kanssa on pulmia. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/annetaan-tukea-kun-syomisen-kanssa-on-pulmia/>
- Neuvokas perhe- tiimi. 2020. Neuvokas perhe. 10 Vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/10-vinkkianirsoiluun-ja-valikoivaan-syomiseen/>
- Neuvokas Perhe. Tutkiva salapoliisikoiria Sapere. 2023. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ideakortti/tutkiva-salapoliisikoiria-sapere/>
- Neuvokas Perhe. Ruokakasvatuksen ideapankki. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/ideakortit/>
- Marttaliitto, 2024. Ruokamenojen säästövinkit. <https://www.martat.fi/ruoka/kestava-ruoka/edullinen-kotiruoka/ruokamenojen-saastovinkit/>
- Pelastakaa Lapset ry. Ruoka-apu. Eväitä Elämään-ohjelma. <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/lapsikoyhyys/evaita-elamalle-ohjelma/ruoka-apu/>



Lähteet

- Pelo, M. & Moisanen, A., 2020. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/02/maista-nyt-edes-vanhemmat-kertovat-milla-kikoilla-lapsen-saa-syomaan>
- Schawb, U., 2023. Imeväisten ja lasten ravitsemus. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01349>
- Stewart, L. & Thompson, J. 2015. Early years nutrition and healthy weight. Wiley Blackwell. SPi Publisher Services. Pondicherry. India
- S-ryhmä. S-ostoslista. <https://s-ostoslista.fi/>
- Terveyskirjasto. 2020. Ylipainoinen lapsi- Ohjeita perheen ruokailuun. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01173
- Terveyskylä, 2023. Uusiin ruokiin tottuu ajan kanssa. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/hyv%C3%A4n-sy%C3%B6misen-taitoja-voi-opetella/uusiin-ruokiin-tottuu-ajan-kanssa>
- Terveyskylä. Lastentalo. Makupalapeli. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/Documents/Makupalapeli.pdf>
- THL. 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Helsinki: PunaMusta Oy.
- Viljakainen, H., Figueiredo, R., Rounge, T., Weiderpass, E. FinHit, 2019. Picky eating – A risk factor for underweight in Finnish preadolescents. *Appetite*. Volume 133, 1 February 2019, Pages 107-114. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318302666?via%3Dihub>

Liitteet



- [Kara, 2022. https://sydan.fi/uutinen/ruoka-kallistuu-tasmavinkit-lapsiperheiden-helppoon-ja-halpaan-ruoanlaittoon/](https://sydan.fi/uutinen/ruoka-kallistuu-tasmavinkit-lapsiperheiden-helppoon-ja-halpaan-ruoanlaittoon/)
- KS. Lähteet tarkemmin! <https://www.tiedenaiset.fi/valikoiva-syominen/>
- [Tietopaketti](#): Allergiat – Lastenneuvolan käsikirja @THL
- [Tietosivusto](#): Lasten ruoka-allergiat @Allergia-, iho- ja astmaliitto
- [Tietosivusto](#): Ruoka-allergeenit – tietoa elintarvikkeista @Ruokavirasto
- [Verkkopalvelu](#): Eri menu – tietoa ja ruokaohjeita @Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys
- [Verkkopalvelu](#): Kommunikaatiokeskus @Aivoliitto
- [Verkkopalvelu](#): Papu.net – Selkeään viestintään materiaaleja, kuvia, tietoa ja pelejä @Kehitysvammaliitto
- Marttaliitto. Luennot lapsiperheiden ruokailusta. <https://www.martat.fi/ruoka/ravitsemus/lapsiperheen-ruoka/>
- Pelo, M. & Moisanen, A. 2020. Yle. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/04/02/maista-nyt-edes-vanhemmat-kertovat-milla-kikoilla-lapsen-saa-syomaan>