



LEIKKI-ikäISEN RUOKA

Yhdessä syöden opitaan

Perheen yhteiset ateriat ovat tärkeitä hetkiä, jolloin lapsi tutustuu turvallisesti eri ruokiin ja oppii näin uusia makuja ja syömisen taitoa. Lapsen suhde ruokaan kehittyy kokemusten kautta. Ruokailutilanteen tulisi olla myönteinen ja lasta kannustava. Keskustelulla voidaan luoda ruokailusta rauhallinen, koko perheen yhteinen hetki.

Leikki-ikäinen lapsi opettelee maistelemaan erilaisia ruokia ja harjoittelee vielä syömistä. Syöminen voi olla sotkuista, mutta lapsen tulee antaa syödä itse. Leikki-ikäinen voi syödä samaa ruokaa ja samaan aikaan kuin muu perhe. Ruokaa voidaan tarvittaessa paloitella. Mukista juomista on jo imeväisiässä harjoiteltu ja nyt on aika siirtyä kokonaan siihen. Tuttipulloa ei suositella yli vuoden ikäiselle.

Uusia makuja

Ruoka innoittaa lapsen mielikuvitusta. Lapset pitävät hauskoista muodoista ja väreistä. Silti lapsi voi olla arka maistelemaan uusia ruokia. Vanha ja tuttu lempiruoka on turvallista, mutta uusien ruokien tarjoaminen päättäväisesti ja

aluksi pieninä annoksina on tie saada lapsi hyväksymään erilaisia ruokia. Erilaisia vaihtoehtoja kannattaa pitää pöydässä, vaikka lapsi ei aluksi maistaisikaan tarjottua ruokaa. Yleensä lapset pitävät yksinkertaisista aterioista, esimerkiksi salaattiainekset voi pitää erillään ja antaa lapsen itse koota mieleinen salaatti.

Syödään säännöllisesti

Säännölliset ruoka-ajat luovat turvallisuutta ja rytmittävät päivää. Lapsi pystyy syömään pieniä annoksia kerrallaan, minkä vuoksi säännöllisyys on tärkeää. Säännöllinen ruokailu pitää verensokerin tasaisena ja ehkäisee näin ärtyisyyttä ja turhaa kiukuttelua.

Usein päästään hyvään rytmiin, kun päivän aikana tarjotaan aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Joskus lapsille on tarpeen myös ylimääräinen aamu- tai iltapäivän välipala, mutta välipalojen laatuun kannattaa kiinnittää erityistä huomiota.

Hedelmät ja marjat, puurot, leivät, sämpylät ja hapanmaitotuotteet, esimerkiksi jogurtit ja viilit ovat hyviä välipaloja.





Hyvinvointipalvelut
Lasten ja nuorten palvelut / ravitsemusterapia

Kokonaisuus ratkaisee – ei yksittäiset ruoat

Joka päivä nautittavien ruokien laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Ruokapyramidi on apu monipuolisten aterioiden suunnittelussa. Kun ruokavalion perusta on kunnossa, voi välillä herkutellakin. Monipuolinen ruoka on myös turvallista – mikään ruoka ei ole terveellistä yksipuolisesti syötynä. Ruokavalion laatua heikentää runsas kovan rasvan, suolan ja sokerin määrä. Esimerkiksi leivonnaisia, keksejä, kaakaota, pitsoja, hampurilaisia ja sipsejä tarjotaan lapselle harvoin.

Ohjeellisia määriä

- ❖ Kasviksia, hedelmiä tai marjoja joka aterialla
- ❖ Täysjyväviljaa joka aterialla; puuroa, leipää, pastaa, riisiä
- ❖ Rasvatonta maitoa tai maitovalmistetta joka aterialla, leikki-ikäiselle 4 dl päivässä
- ❖ Kalaa, kanaa, lihaa, kananmuna tai kasviproteiinin lähdeä 1–2 kertaa päivässä
- ❖ Pehmeää kasvirasvaa leivällä ja ruoissa, yhteensä 4–6 tl päivässä

Syökö lapsi tarpeeksi?

Lapsella on luontainen kyky säädellä syömistään, lapselle ei tuputeta ruokaa eikä häntä pakoteta syömään. Vanhempien tehtävänä on tarjota monipuolisia ja terveellisiä aterioita, mutta lapsi saa itse päättää syötävän ruoan määrän. Jos vanhemmat annostelevat ruoan, on hyvä huomata, että liian suurten ruoka-annosten tarjoaminen voi vaikuttaa ruokailutilanteeseen epäsuotuisasti. Lisää voi tarvittaessa tarjota. Makeiden syömisestä lapsi ei kuitenkaan pysty itse päättämään, vaan niiden syönnistä on hyvä tehdä sopimus.

Tasainen kasvu on paras mittari riittävästä syömisestä. Ruokahalun vaihtelu on normaalia, minkä vuoksi syödyn ruoankin määrä vaihtelee päivittäin. Pitkään jatkuneesta ruokahaluttomuudesta on syytä keskustella neuvolassa. Huonon ruokahalun ja syömättömyyden taustalla saattaa olla mehujen juonti tai jatkuva napostelu.

”Aikuinen päättää mitä ja milloin syödään, lapsi tietää minkä verran jaksaa syödä”

Lautasmalli sopii koko perheelle

Lautasmalli havainnollistaa aterian koostamista. Tässä mallissa kasvikset täyttävät puolet lautasesta. Peruna, riisi tai makaroni täyttävät neljänneksen, samoin kala, kana, liha tai kasviproteiiniin lähteet, kuten palkokasvit.



Kuva: Syödään yhdessä, THL 2016

Huomio rasvan laatuun

Rasvan suhteen on tärkeää kiinnittää huomiota laatuun eli huolehtia riittävästä pehmeän rasvan saannista ja pyrkiä vähäiseen kovan, tyydyttyneen rasvan saantiin. Välttämättömiä rasvahappoja saadaan riittävästi, kun leivälle levitetään 60–75 % kasvimargariinia ja ruoanlaitossa käytetään kasviöljyjä, esimerkiksi rypsiöljyä. Öljypohjaisen salaatin kastikkeen käyttö on suositeltavaa.



Hyvinvointipalvelut
Lasten ja nuorten palvelut / ravitsemusterapia

Sopiva rasvamäärä päivittäin on 4–6 tl (20–30 g) sisältäen leipärasvan, salaattinkastikkeen ja kasviöljyt.

Pähkinät, mantelit ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Leikki-ikäiselle sopiva päiväannos on 15 g pähkinöitä tai siemeniä ja ne valitaan suolaamattomina ja kuorruttamattomina. Siemeniä tarjotaan korkeintaan yksi ruokalusikallinen päivässä lajeja vaihdellen, sillä osa siemenkasveista kerää maaperästä raskasmetalleja.

Maito- ja lihatuotteissa suositetaan vähärasvaisia vaihtoehtoja. Rasvaton maito ja piimä ja korkeintaan 1 % rasvaa sisältävät jogurtit ja viilit sopivat koko perheelle. Juustoista valitaan enintään 17 % rasvaa sisältäviä tuotteita.

Punainen liha, makkara ja lihaleikkeleet eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Pääaterioilla suositetaan kalaa, nahatonta siipikarjaa ja kasviproteiinin lähteitä. Leivälle voi laittaa myös kasviksia ja hedelmäviipaleita.

Suola viimeisenä

Alle yksivuotiaan ruokaan ei lisätä suolaa, ja leikki-ikäisenkin ruokaan sitä käytetään vain vähän. Mieltymys suolaiseen on tottumiskysymys – älä siis opeta lastasi pitämään voimakassuolaisesta. Ruoan voi maustaa yrteillä ja sipulilla, ja lisätä suolaa vain tarvittaessa. Puuron voi maustaa suolan sijaan marjoilla. Useat murot sisältävät runsaasti suolaa. Suolan lisääminen perunoiden, makaronin ja kasvien keitinveteen on tarpeetonta. Makkara-ruokiin ei tarvitse lisätä suolaa. Liemikuutiot, ketsuppi ja monet mausteseokset sisältävät runsaasti suolaa.

Ruoanlaitossa käytetään jodioitua suolaa. Elintarvikkeissa on hyvä suosia vähemmän suolaa sisältäviä tuotteita, joissa käytetty suola on jodioitua.

Sokeria säästeliäästi

Usein toistuva ja liiallinen sokerin käyttö on haitaksi hampaille ja voi johtaa ylipainon kehittymiseen. Makumieltymykset ja -tottumukset

syntyvät lapsena ja runsas sokerin käyttö ohjaa lapsen makutottumuksia makeaan suuntaan. Lisättyä sokeria saisi olla korkeintaan 10 % päivän kokonaisenergiasta, 2-vuotiaalla se tarkoittaa enintään 2 ruokalusikallista ja 5-vuotiaalla 2,5 ruokalusikallista. Määrä tulee helposti täyteen piilosokerina esimerkiksi kahdesta desilitrasta maustettua jogurttia tai reilusta lasillisesta mehua. Muita runsaasti piilosokeria sisältäviä tuotteita ovat muut maustetut maitovalmisteet, aamiaisviljavalmisteet, virvoitusjuomat, keksit ja leivonnaiset.

Suosi maustamattomia jogurtteja, viilejä ja rahkoja ja tarkkaile sokeripitoisuutta mysleissä ja muroissa. Vanhemmat näyttävät esimerkkiä lapsille myös makean syönnissä ja kohtuuden rajoja opetellaan yhdessä. Erityistilanteissa, kuten syntymäpäiväjuhilla, voi herkutella hyvillä mielin.

Tutustu tuotemerkintöihin!

Kiinnitä huomiota

- ❖ **rasvan laatuun ja määrään**
 - tyydyttynyttä rasvaa enintään 1/3
- ❖ **suolapitoisuuteen**
 - leivässä enintään 0,8 %
 - juustoissa enintään 1,1 %
 - muroissa, msysleissä enintään 1,1 %
 - valmisruoissa enintään 0,9 %
 - leikkeleissä enintään 1,7 %
- ❖ **kuidun määrään**
 - leivässä vähintään 6 g/100 g
- ❖ **lisätyn sokerin määrään**



Sydänmerkki

helpottaa valintojen tekemistä



Juomat

Ruokajuomana käytetään rasvatonta maitoa tai piimää. Maito ei ole janojuoma, vaan paras janojuoma on vesi. Täysmehua voi juoda laillisen päivässä aterian yhteydessä.

Jos leikki-ikäisen vatsa ei toimi

Vatsan toiminta voi hidastua, jos lapsi syö huonosti, ei juo riittävästi tai ruokailu on epäsäännöllistä. Ummetus yleensä pahenee, jos lapsi syö vain vaaleaa, vähäkuituista leipää, riisi- tai mannapuuroa. Vatsan toimintaa hidastuttaa myös runsas sokerin, maidon ja mehun käyttö.

Säännöllinen ateriarytmi auttaa ummetuksen hoidossa. Ulostamisrefleksi laukeaa yleensä säännöllisesti aterian jälkeen.

Tarkista, että lapsi juo aterialla ja välipaloilla maitoa tai piimää. Aterioiden välillä janojuomana on vesi.

Suolen toimintaa edistää ns. laksatiiviset ruoka-aineet kuten leseet, luumut, apteekin kuitu-valmisteet ja mallasuute. Leseitä voidaan säännöllisesti lisätä lapsen puuroon ja kotitekoisiin leipiin, esim. sämpylöihin. Aluksi käyttö totutteluvaiheessa 1 tl lesetä päivässä ja lisäten vähitellen enintään 1–3 rkl päivässä. Leseet nautitaan runsaan nesteen kanssa. Luumut sisältävät kuidun lisäksi laksatiivisesti vaikuttavia aineita. Luumujen käyttö aloitetaan pienestä annoksesta ja tarkistetaan niiden sopivuus. Joillakin luumut lisäävät runsaasti ilmavaivaa ja kipua vatsassa. Leikki-ikäisellä voi antaa 1-3 luumua päivässä puuroon lisättyinä, kiisselinä, sellaisenaan tai liotettuna. Luumua ei käytetä päivittäin, jotta sen teho suolen toiminnan edistämässä säilyy. Mallasuutetta voidaan lisätä puuroon, happanmaitovalmisteisiin, marja- ja hedelmäsoseisiin aloittaen 1–2 tl kerta-annoksesta, enintään 50 ml päivässä.

Ummetuksessa on perinteisesti kehoitettu välttämään muun muassa banaania, mustikoita, mustaherukoita, kaakaota, maitoa ja juustoa. Jos lapsi saa näitä ruokia kohtuullisia määriä osana monipuolista ruokavaliota, ei

niiden käytöllä ole ummetuksen kannalta merkitystä.

Kuitu parantaa vatsan toimintaa. Joka aterialle suositellaan täysjyväviljatuotetta: täysjyvä-leipää, puuroa tai täysjyväpastaa, -riisiä. Joka aterialla nautitaan tuoreita kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Liikunta edistää vatsan toimintaa. Siksi lasta tulee tukea liikunnallisiin leikkeihin. Vanhempien tuki ruokailu- ja liikuntatottumusten muuttamisessa on lapselle tärkeää.

Jos ummetus ei helpotu elintapojen muutoksilla, käänny neuvolan terveydenhoitajan tai lääkärin puoleen.

D-vitamiini

Lapsille suositellaan D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Alle 2-vuotiaiden D-vitamiinin lisätarve on 10 µg päivässä. Yli 2-vuotiailla D-vitamiinin lisätarve on 7,5 µg päivässä. D-vitamiinilisää suositellaan käytettäväksi 18 ikävuoteen saakka.

Lähteet:

Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille, THL 2016

Suomalaiset ravitsemussuositukset, VRN 2014

Hyödyllisiä linkkejä:

syohyvaa.fi

neuvokasperhe.fi



Hyvinvointipalvelut
Lasten ja nuorten palvelut / ravitsemusterapia

Ruoka-aineita, joiden käyttöön on syytä kiinnittää huomiota

	Käyttöohje	Ohjeen peruste
Kalat	Suositteluaan käyttämään lajeja vaihdellen 2–3 krt viikossa Isoa silakkaa, haukea, Itämeren lohta ja taimenta korkeintaan 1–2 kertaa kuukaudessa.	Korkea elohopeapitoisuus
Makkarat, nakit, leikkeleet	1–2-vuotiaille enintään 1 makkara-ateria viikossa. Yli 2-vuotiaille yhteensä enintään 150 g viikossa.	Nitriitti, suola, tyydyttynyt rasva
Maksa, maksaruogat	Maksamakkaraa ja -pasteijaa enintään 70 g viikossa ja lisäksi maksalaatikkoa 300 g kuukaudessa. Maksakastiketta ja -pihvejä vältetään.	Korkea A-vitamiinipitoisuus
Raaka liha ja siipikarja	Liha on kypsennettävä asianmukaisesti	EHEC-, salmonella, kampylobakteeririski
Vihreä, itänyt peruna	Ei käytetä	Korkea solaniinipitoisuus
Raaka punajuuri	Kypsennettävä kunnolla, ei käytetä raakana	Ruokamyrkytysvaara
Idut	Käytetään kuumennettuna	EHEC- ja salmonellariski
Korvasieni Sienet	Ei käytetä Varmistettava syöntikelpoisuudesta, käsittely sienilajin mukaan	Korvasienimyrkkyjäämät sienten luontaiset myrkyt
Öljykasvien siemenet (esim. pellava, auringonkukka)	Enintään 1 rkl päivässä lajeja vaihdellen	Raskasmetallit, mm. kadmium
Kaneli (kassiakaneli)	Ei päivittäiseen käyttöön	Korkea kumariinipitoisuus
Idut	Käytetään vain kuumennettuna	EHEC, salmonella
Raakamaito	Käyttö vain kuumennettuna	Yersinia pseudotuberculosis, listeria-, EHEC-, salmonella- ja kampylobakteeririski
Pastöroimattomasta maidosta valmistetut juustot	Vältetään	Raakamaidon mahdollisesti sisältämät taudinaiheuttajat
Riisijuoma	Ei yksinomaaisena ruokajuomana	Korkea raskasmetallipitoisuus
Ulkomaiset pakastemarjat	Kuumennetaan ennen käyttöä 90 asteessa 5 min ajan tai keitetään 2 min	Noro-virus, hepatiitti-A-virus
Raakavilja-/siemenpuurot (liottamalla valmistetut)	Ei suositella	Hygieeninen laatu voi olla huono
Kofeiinipitoiset juomat (kahvi, tee, kaakao, kola-juomat)	Kofeiinia alle 3 mg/painokilo, kolajuomia ja kaakaota voi käyttää satunnaisesti	Kofeiini voi aiheuttaa sydämentykytystä, unihäiriöitä ja vapinaa
Bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212, E213) sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat)	Ei päivittäiseen käyttöön	Turvallisen saannin yläraja voi ylittyä
Yrttiteejuomat	Ei suositella	Luontaisista haitta-aineista ei tietoa
Vehnänorasmehu, maitohappokäytetyt mehut	Ei suositella	Hygieeninen laatu voi olla huono
Merilevävalmisteet	Ei käytetä, jos jodipitoisuus korkea tai ei tiedossa	Korkea jodipitoisuus, korkea raskasmetallipitoisuus