Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Helsingin, Espoon, Vantaan ja Porvoon kaupungit sekä Kirkkonummen kunta, ravitsemusterapeutit 2016



Leikki-ikäisen ruokaopas 1-6-vuotiaille

Lapsi kehittyy leikki-iässä itsenäisemmäksi ja osaa osoittaa oman tahtonsa selkeästi. Hän on toisaalta kokeilunhaluinen, utelias ja iloitsee uuden oppimisesta. Toisaalta leikki-ikäinen voi olla varauksellinen ja uusia asioita aristeleva tai jopa pelkäävä. Myös ruokailu muuttuu vauvasta leikki-ikään tultaessa. Vauva- ja taaperoikäisenä syötetty pieni lapsi muuttuu taitavasti syöväksi esikoululaiseksi.

Yhteinen ruokailu ja monipuolinen syöminen

Aikuinen päättää ja huolehtii ensisijaisesti lapsen ruokailurytmistä ja siitä, että tarjolla on lapsen ikään sopivaa terveellistä ruokaa. Lapsi tietää ja päättää melko pitkälle kuinka paljon jaksaa syödä. Jo vauvaikäinen siirtyy syömään muun perheen kanssa samaan aikaan yhteisille aterioille. Säännöllinen syöminen yhteisillä aterioilla aikuisten kanssa luo turvallisuutta ja tuttua rutiinia päivärytmiin. Lapsi ottaa ja saa mallia monipuolisesta ateriasta ja syömisestä. Makuaisti alkaa kehittymään jo varhain. Maku-mieltymysten tiedetään olevan monimutkainen kokonaisuus perittyjä ominaisuuksia ja tottumusta, joten niitä on vaikea muuttaa myöhemmin. Lapsen onkin tärkeä opetella jo pienestä pitäen syömään terveellisesti ja monipuolisesti ja näin omaksua laajat makutottumukset koko tulevalle elämälle.

Aikuinen päättää mitä ja koska syödään, lapsi tietää minkä verran jaksaa syödä.

”Lapsi syö mistä pitää. Pitää siitä mikä on tuttua. Tutuksi tulee se mitä tarjotaan usein.”

Susanna Anglé

Varautuneisuus uusia ruokia ja makuja kohtaan eli neofobia on erityisen tyypillistä noin 2-3-vuotiaalle lapselle. Tähän saakka hyvin syönyt pieni lapsi voi tulla yllättäen erittäin valikoivaksi. Lasta kannustetaan ja houkutellaan tutustumaan uusiin ruokiin ja makuihin hänen ehdoillaan. Ruoka-ainetta voidaan aluksi katsella, haistella, tutkia ja tunnustella. Kaikilla aisteilla ruokaan tutustumisesta on saatu lasten kohdalla hyviä kokemuksia. Vasta sitten innostetaan ja kannustetaan maistamiseen ja lasta kehutaan siitä aidosti. Uusiin makuihin tottumisessa tärkeitä ovat toistojen säännöllisyys ja määrä. Lapsi tarvitsee arviolta 10 – 15 maistamiskertaa tottuakseen uusiin ruokiin ja makuihin. Monipuolinen ruokien ja makujen tarjonta on tärkeää, vaikka lapsi ei vielä kaikkea söisikään. Kun leikki-ikäinen saa valita vapaasti ruokansa, hän valitsee tuttuja ja turvallisia ruokia. Näistä ruoista tulee helposti lempiruokia ja ruokavalio yksipuolistuu sekä myös ennakkoluuloisuus uusia ruokia kohtaan saattaa entisestään kasvaa.

Ruokahalun vaihtelu ja syömispulmia

Ruokahalu ja energiantarve vaihtelevat lapsella päivittäin ja kausittain. Niihin vaikuttavat kasvunopeus, päivärytmi, ulkoilu, uni ja terveydentila. Lasten keskinäiset erot ovat huomattavia ja saman ikäisten lasten vertailua kannattaa välttää, erityisesti lasten itsensä kuullen. Aterioiden korvaaminen välipaloilla tai juomilla sekä epäsäännöllinen ruokailurytmi häiritsevät helposti lapsen herkkää ruokahalun säätelyä ja voivat altistaa syömispulmille. Terve lapsi ei kärsi, vaikka syö välillä vähemmän. Aikuisten ei tulisi häiritä lasten luontaista kylläisyyden säätelyä esimerkiksi tuputtamalla ruokaa tai vaatimalla syömään lautasen tyhjäksi. Leikki-ikäisten nirsoilu tai syömispulmat liittyvät usein lapsen normaaliin kasvuun ja itsenäistymis-kehitykseen ja ovat ristiriidassa aikuisten toiveiden kanssa. Tällöin lapsi voi valikoida ruokaansa normaalia enemmän tai kieltäytyä syömästä saadakseen huomiota. Valikoivasti syövän lapsen aterioiden tulee olla mahdollisimman monipuolisia. Lasta ei pidä pakottaa syömään silloin, kun ruoka ei maistu. Pakottaminen voi saada aikaan vastenmielisyyttä ruokia ja ruokailutilanteita kohtaan.

Syökö lapsi tarpeeksi?

Pienet lapset tarvitsevat usein ruokaa, koska he eivät pysty syömään suuria määriä kerrallaan. Säännöllinen syöminen on terveyttä edistävän ruokavalion perusta. Pitkät ateriavälit altistavat turhalle napostelulle ja hallitsemattomalle syömiselle ja voivat johtaa ylipainoon. **Sekä lapsille että aikuisille suositellaan 3-4 tunnin välein syömistä eli noin 4-6 ateriakertaa päivässä.**

Ateriarytmi säännölliseksi:



Lautasmalli auttaa kokoamaan lapsen ja aikuisen täysipainoisen aterian, jota täydennetään täysjyväleivällä ja ruokajuomalla.

- ⇨ **½ lautasesta kaikkea värikästä, ¼ lautasesta kala-, liha- tai kasvisruokaa ja ¼ lautasesta perunaa, riisiä tai pastaa. Lapsen lautanen on aikuisen lautasta pienempi.**



Ruoka-aineiden suuntaa antavat määrät leikki-ikäisille ja aikuisille:

Ruokaryhmä	**Leikki-ikäisen määrä**	**Aikuisen määrä**
Kasvikset, hedelmät, marjat	5 omaa kourallista eli 250 g päivässä	5-6 annosta eli 500 g päivässä
Peruna	lisäkkeenä aterioilla maun mukaan	lisäkkeenä aterioilla
Viljavalmisteet ja viljapohjaiset lisäkkeet (1 annos = leipäviipale, 1 dl riisiä/pastaa/puuroa)	vähintään 4 annosta päivässä iän ja energiantarpeen mukaan	miehille noin 9 annosta naisille noin 6 annosta
Maitovalmisteet	leikki-ikäiselle riittää 4 dl/vrk ja lisäksi 1 viipale juustoa	5-6 dl/vrk ja lisäksi 2-3 viipaletta juustoa
Liha, kala ja kananmuna		
• kala	vähintään 2-3 krt vko	vähintään 2-3 krt vko
• vaalea siipikarja	vähintään 2-3 krt vko	vähintään 2-3 krt vko
• punainen liha, leikkeleet ja makkara	korkeintaan 250 g vko	korkeintaan 500 g vko
• kananmuna	korkeintaan 2-3 kpl/vko erityisesti jos suvussa on korkeaa kolesterolia	korkeintaan 2-3 kpl/vko erityisesti jos suvussa on korkeaa kolesterolia
• palkokasvit	pääaterioilla proteiinin lähteenä viikoittain	viikoittain
Ravintorasvat	1,5-2 rkl kasviöljyä tai 4-6 tl kasvimargariinia	2-3 rkl kasviöljyä tai 6-8 tl kasvimargariinia
Pähkinät, mantelit ja siemenet	15 g vrk	30 g vrk
Kookos- ja palmuöljyä sisältävät ruoat	Ei päivittäin	Ei päivittäin



Hyvää ruokaa lapselle

Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat ruokavalion perusta, ja niitä tarjotaan joka aterialla monipuolisesti. Vitamiinien ja kivennäisaineiden lisäksi kasviksista saa paljon muutakin terveyshyötyä. Peruna sisältää kohtuullisesti hiilihydraatteja, monia kivennäisaineita ja C-vitamiinia. Peruna on hyvä ruoka-aine myös ympäristön kannalta.

Täysjyväviljavalmisteista saadaan monia vitamiineja ja kivennäisaineita sekä lisäksi terveydelle hyödyllisiä kuituja.

Maitovalmisteet sisältävät runsaasti hyvälaatuista proteiinia ja mm. kalsiumia, B_2-vitamiinia, B_{12}-vitamiinia, jodia ja sinkkiä. Maidon rasvasta 2/3 on kovaa rasvaa. Lapselle on hyvä valita vähärasvaisia ja rasvattomia maitovalmisteita. Runsasproteiinisia maitovalmisteita ei suositella lapsille päivittäiseen käyttöön.

Liha, kala ja kananmuna ovat hyviä proteiinin lähteitä. Niistä saatavan rasvan määrään ja laatuun on hyvä kiinnittää huomiota. Kalan rasva on terveydelle paras vaihtoehto, kalalajeja suositellaan käyttämään vaihdellen. Kypsennettyä punaista lihaa mukaan lukien makkarat ja lihaleikkeleet suositellaan leikki-ikäiselle korkeintaan 250 g viikossa, ne eivät kuulu päivittäiseen ruokavalioon. Palkokasveista tehtyjä ruokia suositellaan käytettäväksi viikoittain.

Kasviöljyt ja – margariinit sisältävät suositeltavaa pehmeää rasvaa. Pähkinät, mantelit, siemenet ja avokado ovat myös hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä.

Vesi on paras janojuoma. Lapsen on hyvä tottua veden makuun jo varhain. Nesteitä tulee nauttia yhtä säännöllisesti kuin aterioita.

Sokeria suositellaan käytettäväksi kohtuullisesti. Lapset saavat suurimman osan sokerista huomaamatta, piilosokerina makeutetuista elintarvikkeista. Makeansyönnin tavat ja mieliteot opitaan. Ruoka-aineiden sisältämää luontaista sokeria ei tarvitse varoa.

Lapsen hyvät ruokavalinnat ja ruokatottumukset yhdessä riittävän leikin ja liikunnan kanssa varmistavat iän mukaisen kasvun ja painon kehityksen. Sopivaa painoa tukevat myös paikallaan olon vähentäminen sekä riittävä uni ja lepo. Hyvien elintapojen tavoitteena ovat lapsen hyvinvointi ja terveys.

Lähde: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL ja VRN 2016.