



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

9.4.2024 klo13.30–15
Syön hyvin, voin hyvin!

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, 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

Sisältö

- **Ennakkotehtävä**
 - Ruokakasvatuksen ja yhdessä syömisen merkitykset perheiden hyvinvointiin
 - Ruoan vaikutukset lasten tunteiden säätelyyn
 - Ravitsemuksen puheeksi otto lapsiperheiden kanssa
- **Jälkitehtävä**



Ennakkotehtävä

- Pohdi, miten olisi hyvä puhua ruokapöydässä lapsen kuullen?
- Miten ottaisit puheeksi lapsen tai vanhemman kanssa ruokailuun liittyvän asian?



Ruokakasvatus



- **Lapselle opetetaan ruokailun aikana** syömiseen ja ruokailuun liittyviä tapoja, taitoja, puhetapoja sekä vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa (THL, 2016)
 - Ruokailun tavoitteena on ravinnon saannin lisäksi tutustuttaa lapsi uusiin makuihin, ruoka-aineisiin ja ruokakulttuureihin
- **Ruokakasvatukseen vaikuttavat fyysinen ja sosiaalinen ympäristö** (Martin-Biggers ym., 2013, 235)
 - **Kotona:** eri ruokien ja elintarvikkeiden saatavuus kotiloissa sekä vanhempien käyttäytymistavat koskien lapsen ruokakasvatusta (miten kotona syödään, minkälaiset tavat kotona on)
 - **Päiväkoti, kerhot, harrastukset:** tilat, tarjolla olevat ruoat sekä ihmiset ja heidän vuorovaikutuksensa
- **Vanhemmilla suuri merkitys lapsen ruokatottumusten muodostumisessa**
- **Yhteistyö vanhempien kanssa**
 - Yhteistyötä voi vahvistaa keskusteluilla ja vanhempainilloissa
 - Säännöt ja rutiinit auttavat positiivisen ruokailuhetken järjestämisessä, lapsia valmistautumaan ruokailuun, luovat lapselle turvallisuuden tunnetta ja vähentävät negatiivista kommunikointia lapsen ja aikuisen välillä

Ruoan sosiaaliset merkitykset



- **Välillä on hyvä tarkastella itseään** ruokakasvattajana ja roolimallina
 - Vanhemmat ja aikuiset toimivat esimerkkinä lapselle
 - Miten käyttäydyt itse ruokapöydässä?
- **Sosiaaliset tekijät vaikuttavat millaisia ruokia lapsi pitää miellyttävinä tai epämiellyttävinä** (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, 2024)
 - Ole utelias, puhu ruuasta arvostavasti, nosta ruuan hyvät piirteet esille, suhtaudu herkkuihin neutraalisti, kannusta lempeästi, löydä kehuttavaa, en kommentoi, näytä mallia oman kehon arvostamisesta, luota lapsen nälkään ja kylläisyyteen, kuvaile monipuolisesti ja sanoita ruokailoa
 - Kiinnitä huomiota ruokapuheeseen kotona, päiväkodissa, koulussa, harrastuksissa..
 - Minkälaisia tapoja on kotona tai yksiköissäsi?
- **Yhdessä syöminen ja ruuan valmistaminen kasvattaa lapsen ja perheen ruokarohkeutta** (MLL, 2021)
 - Lapsen osallistaminen ruuan tekoon
 - Ruuan kokonaisuus
 - Ruokailun ilmapiiri
 - Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus tukee pienen lapsen sosiaalisten taitojen kehittymistä
- **Vältä näitä**
 - Epäsäännöllinen ruokailu, syömään pakottaminen, ruualla houkutteleva, ruuan rajoittaminen ja säätelyminen

(MLL, 2021); (Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry, 2024)

Ruokaportaat

- Ruokaportaat kuvaavat lapsen ruokailutaitojen kehittymistä lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana.
- Kuvion ajatuksena on se, ettei portaiden yli voi hypätä, vaan lapsen on kehityttävä ruokailijana pikkuhiljaa. Tämä on usein asia, joka aiheuttaa vanhemmissa turhautumista ja voi vaikuttaa haitallisesti perheen ruokakasvatukseen.
- Syömään opettelevan lapsen ”sotkeminen” ja ruoalla leikkiminen saattavat turhauttaa vanhempaa, vaikka kyseessä on normaali, ikäkauteen kuuluva välttämätön kehitysvaihe



KUVA 1. Ruokaportaat (Mukaillen Nurttila, A ja Lyytikäinen, A. 2012.)

(Nurttila, A. 2001. 100– 101)

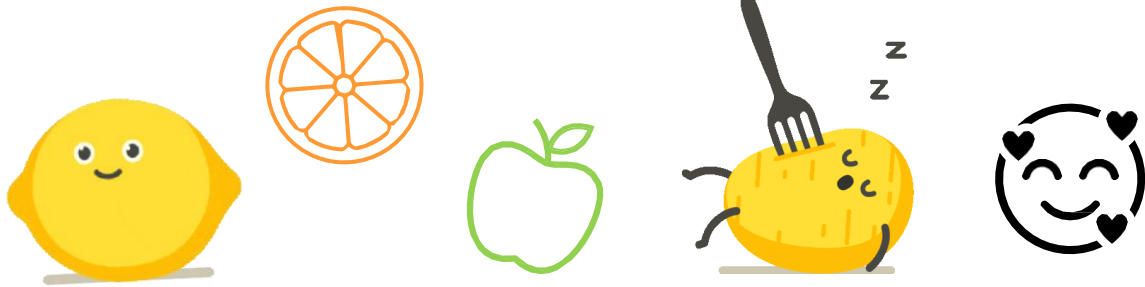
Ruoan vaikutukset lapsen tunteiden säätelyyn



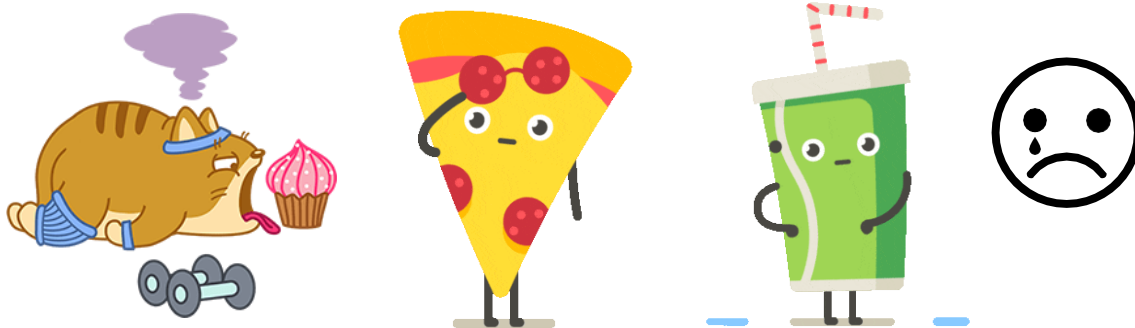
- **Lapsen tunnesäätely tarkoittaa kykyä hallita ja säädellä omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa**
 - Lapsen tunnesäätely auttaa lasta selviytymään haasteista, kehittämään sosiaalisia taitoja ja vahvistamaan itsetuntoa.
 - Tunnesäätely sisältää tunteiden tunnistamisen, ymmärtämisen, ilmaisemisen, säätelyn ja sopeuttamisen taitoja, jotka ovat välttämättömiä sosiaalisen vuorovaikutuksen, päätöksenteon ja ongelmanratkaisun kannalta.
- **Lapsen tunnesäätely kehittyy aikuisen tuella**
 - Aikuisen esimerkki ja kärsivällisyys
 - Aikuisen empaattisuus ja aito läsnäolo auttavat lasta tuntemaan olonsa turvallisiksi, jolloin lapsi uskaltaa ilmaista tunteitaan avoimesti
 - Aikuinen tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön tunteiden tueksi
 - Tunteiden säätelyn ongelmat näkyvät tunteiden hallitsemattomuutena
- **Tunnesäätelyn vahvistaminen**
 - Rauhoittumistekniikat (mielikuvaharjoitukset)
 - Keskustelu tunteista
 - Tarjoa turvallinen ympäristö
 - Ole hyvä roolimalli
 - Kannusta ongelmanratkaisuun (neuvottelu, kompromissi, muiden huomiointi)
- **Säännöllinen ateriarhythmi ja tarjotun ruuan sisältö tukee lasten (sekä aikuisten) tunteiden säätelyä ja keskittymistä**
 - Mitä on tarjolla? (lautasmallin mukainen ruoka-annos vai pizza?)
 - Huomio välipaloihin

Ruoan vaikutukset lapsen tunteiden säätelyyn

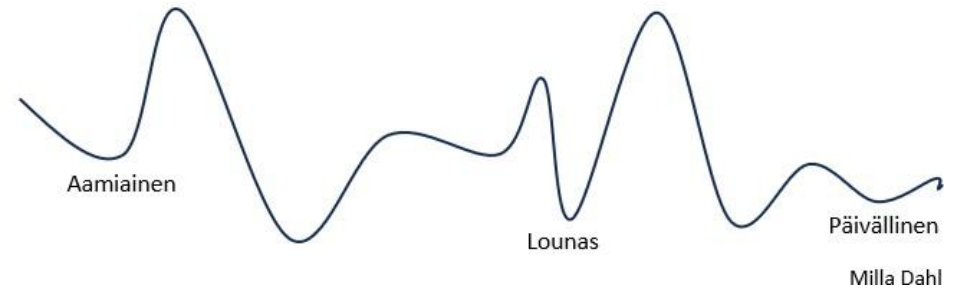
Esimerkki ruoan vaikutuksesta tunnesäätelyyn



Säännöllinen ateriarytmi- tasainen verensokeri



Epäsäännöllinen ateriarytmi – epätasainen verensokeri



Ruoan vaikutukset lapsen tunteiden säätelyyn



- **Lapsen tunnesäätely tarkoittaa kykyä hallita ja säädellä omia tunteitaan erilaisissa tilanteissa**
 - Lapsen tunnesäätely auttaa lasta selviytymään haasteista, kehittämään sosiaalisia taitoja ja vahvistamaan itsetuntoa.
 - Tunnesäätely sisältää tunteiden tunnistamisen, ymmärtämisen, ilmaisemisen, säätelyn ja sopeuttamisen taitoja, jotka ovat välttämättömiä sosiaalisen vuorovaikutuksen, päätöksenteon ja ongelmanratkaisun kannalta.
- **Lapsen tunnesäätely kehittyy aikuisen tuella**
 - Aikuisen esimerkki ja kärsivällisyys
 - Aikuisen empaattisuus ja aito läsnäolo auttavat lasta tuntemaan olonsa turvallisiksi, jolloin lapsi uskaltaa ilmaista tunteitaan avoimesti
 - Aikuinen tarjoaa turvallisen ja kannustavan ympäristön tunteiden tueksi
 - Tunteiden säätelyn ongelmat näkyvät tunteiden hallitsemattomuutena
- **Tunnesäätelyn vahvistaminen**
 - Rauhoittumistekniikat (mielikuvaharjoitukset)
 - Keskustelu tunteista
 - Tarjoa turvallinen ympäristö
 - Ole hyvä roolimalli
 - Kannusta ongelmanratkaisuun (neuvottelu, kompromissi, muiden huomiointi)
- **Säännöllinen ateriarhythmi ja tarjotun ruuan sisältö tukee lasten (sekä aikuisten) tunteiden säätelyä ja keskittymistä**
 - Mitä on tarjolla? (lautasmallin mukainen ruoka-annos vai pizza?)
 - Huomio välipaloihin

Ravitsemuksen puheeksi ottaminen



- **Ravitsemus voi olla herkkä aihe lapselle ja vanhemmalle**
 - Muista kunnioittava sävy
 - Varhaisessa vaiheessa puheeksi ottaminen tuo helpommat lähtökohdat yhteistyölle
- **Tarjoo vanhemmalle keskusteluhetki** tarvittaessa ilman lasta (soittohetki tai tapaaminen ilman lapsen läsnäoloa)
 - Lapsen kanssa ruoasta voi puhua esimerkiksi leikin avulla ja huomioiden ikätaso
- **Asiaa voi lähestyä ensin positiivisen kautta ja sitten tuoda keskusteltava asia esille**
 - Muista tuoda esille kunnioittavasti mahdolliset palvelut, mitä tarve koskee
 - Esim. neuvolan, kouluterveyden tai varhaiskasvatuksen tuki, srk, järjestöt..
- **Hyödynnä avoimia kysymyksiä**
 - Hyviä esimerkkejä eri tilanteisiin soveltaen: [Neuvokas Perhe](#)- Lapsen painon puheeksi otto



Esimerkkejä puheeksi ottoon

”Lapsenne on hyvin kiinnostunut kerhossa välipaloista ja hän syö reippaasti. Olen huomannut lapsenne valittelevan nälkää. Miten arvioisit vanhempana, mistähän tämä voisi johtua?”

”Miten minä voin teitä parhaiten tukea ja auttaa?”

”Kiitos kun toitte asian esille, arvostan tätä. Yhteistyöllä saamme asian ratkaistua, minulla onkin muutamia ajatuksia jo valmiina.”

”Kiitos kun kerroit tästä. Sopisiko, että kartoitamme ja pohdimme asiaa yhdessä, miten voisimme tähän saada ratkaisun? Saanko luvallanne ottaa yhteyttä X järjestöön/seurakuntaan..?”

”Mikko osaa värittää todella hienosti ja on siinä hyvin taitava. Hänen lempihahmonsa taitaa olla Ryhmä Haun Rolle. Mikko kertoi nukkarissa, että hän katsoo Ryhmä Hauta ruokapöydässä yksin samalla kun syö. Osaatteko sanoa miksi Mikko syö kotona yksin?”

”Mitä sinulle vanhempana kuuluu?”

”Kertoisitteko miten teillä kotona syödään tai järjestetään ruokaan liittyvät asiat?”



Miten kannustaa perhettä terveelliseen ravitsemukseen?

- **Perheen voimavarat**
- **Perheen tuen tarve ja ammattilaisen kyky tunnistaa eri tukiverkot** (kunta, srk, järjestöt, HVA) ravitsemuksen ympärillä
- **Kannustetaan, positiivinen ote ja madalletaan kynnystä terveellisen ruokavalion saavuttamiseen**
 - Vanhempien ei tarvitse tavoitella täydellisyyttä
 - Vanhemmat voivat havainnoida yhdessä kotona asioita, joihin haluavat muutosta
 - Yhdessä syöminen? Oma käytös ruokapöydässä? Miten puhuu ruuasta? Sydänmerkki-tuotteita kauppakassiin?
 - Muutettava asia voi olla hyvin pieni, jota harjoitellaan. Uusien tapojen ja käytäntöjen oppiminen vie aikaa
- **Onko vanhemmilla kyseessä tiedon puute vai käytännön osaaminen terveellisen ravitsemuksen toteuttamisessa?**

”Työvuorot, lasten harrastukset ja arjen kiireet haastavat yhdessä syömistä, mutta ratkaisujakin löytyy. Olisiko mahdollista kokoontua yhteiselle iltapalalle, rauhalliselle aamupalalle viikonloppuisin tai vaihtaa illallisen ja iltapalan järjestystä niin, että kaikki ehtivät yhteisen pöydän ääreen?” – Silja Varjonen, Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Jälkitehtävä

- Miten tuet perheitä yhteiseen pöytään kotona tai muissa ympäristöissä?
- Miten voisit toteuttaa työssäsi vanhempien tai lapsen ruokakasvatusta?
- Harjoittele ravitsemuksen puheeksi ottoa lapsen tai vanhempien kanssa.
 - Pohdi aiempaa puheeksi oton tilannetta. Miten tilanne eteni mielestäsi? Oliko puheeksi oton kanssa haasteita vai onnistuitko?
 - Voit hahmotella sopivaa aloitusta paperille halutessasi ja harjoitella työkaverin kanssa.



Lähteet

- Maistuva Koulu. 2024. <https://maistuvakoulu.fi/>
- Maistuva Koulu. 2024. Ruokakasvatusta Yhdessä. <https://maistuvakoulu.fi/koulutus-opettajille/ruokakasvatusta-yhdessa/>
- Martin-Biggers, J., Spaccarotella, K., Berhaupt-Glickstein, A., Hongu, N., Eorobey, J., Byrd-Bredbenner, C. (2014). Come and Get It! A Discussion of Family Mealtime Literature and Factors Affecting Obesity Risk. *Advances in nutrition*, 2014(5), 235 – 247.
- MLL. 2021. Lapsen tunteiden säätelyssä auttaminen. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/paivakoti-ikaisen-lapsen-kaverisuhteet/lapsen-tunteiden-saatelyssa-auttaminen/>
- Mäkelä, M. 2024. Lapsen tunnesäätely – opas tunteiden säätelyyn! Lapsenkasvatus.fi. <https://lapsenkasvatus.fi/lapsen-tunnesaately/>
- Neuvokas Perhe. 2024. Kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset. Ruokakasvatus. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/kasvatus-ja-opetus/#ruokakasvatus>
- Neuvokas Perhe. 2024. Lapsen painon puheeksi otto. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/tyovalineet/painon-puheeksiotto/#mitakysya>
- Neuvokas Perhe. 2023. Lapsen syöminen ja malttamisen taito. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/lapsen-syominen-ja-malttamisentaivo/>
- Nurttila, A.(2001). Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Mikael Fogelholm (toim.), Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemuskasvatus ja elämänkaari (s. 99–142). Helsingin yliopisto. Palmenia-kustannus.
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2024. <https://ruokakasvatus.fi/>
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2024. 10 vinkkiä myönteiseen ruokapuheeseen. https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/10-vinkkia-myonteiseen-ruokapuheeseen/
- Ruokatutka. 2019. Lapsen askelin terveellisiin ruokatottumuksiin. Podcast. <https://www.supla.fi/episode/239e0ef9-d84c-43ad-b6cf-8c9e95448688>
- Shim, J.E., Kim, J., Lee, Y. (2016). Fruit and Vegetable Intakes of Preschool Children Are Associated With Feeding Practices Facilitating Internalization of Extrinsic Motivation. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2016(2), 1–7.
- THL. 2023. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>
- THL. 2016, 88. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. <https://www.julkari.fi/handle/10024/137459>

Lisätietoja

- Neuvokas Perhe: tiivistelmä ruokakasvatuksesta perheelle <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ideakortti/ruokailun-ja-syomisen-taitojen-tueksi/>
- Neuvokas Perhe. 2024. Ruokakasvatuksen vuosikello- ideoita joka kuukaudelle. <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/menetelma/ruokakasvatus/ruokakasvatuksen-ideat-ja-vuosikello/>
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2024. Ruokakasvatus päiväkodissa. <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-paivakodissa/>
- Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry. 2024. Ruokakasvatus, hyvinvointi ja terveys. <https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-hyvinvointi-ja-terveys/>

