



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Leikki-ikäisen ruokavalio



Ohjelehtisen sisältö

Makumieltymykset ja ruokailutottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät usein aikuisuuteen saakka. Näin ollen juuri lapsuus on tärkeä ajankohta tehdä terveyttä edistäviä ruokavalintoja.

Ohjelehtinen on tarkoitettu leikki-ikäisten lasten perheille. Sen ei kuitenkaan tulisi korvata henkilökohtaista, terveydenhuollon ammattilaisen antamaa ohjausta. Ravitsemukseen liittyvissä pulmissa ota yhteyttä laillistettuun ravitsemusterapeuttiin.

Pääkohdat

- Aikuinen huolehtii lapsen ruokailurytmistä ja sopivan ruoan tarjoamisesta. Lapsi tietää itse, kuinka paljon jaksaa syödä.
- Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä 2–3-vuotiailla lapsilla. Monesti uudesta ruoasta oppii pitämään vasta useiden maistamiskertojen jälkeen.
- Lautasmalli auttaa kokoamaan lapsen täysipainoisen aterian.
- D-vitamiinivalmistetta suositellaan 7,5 µg päivässä kaikille yli 2-vuotiaille lapsille ympäri vuoden.

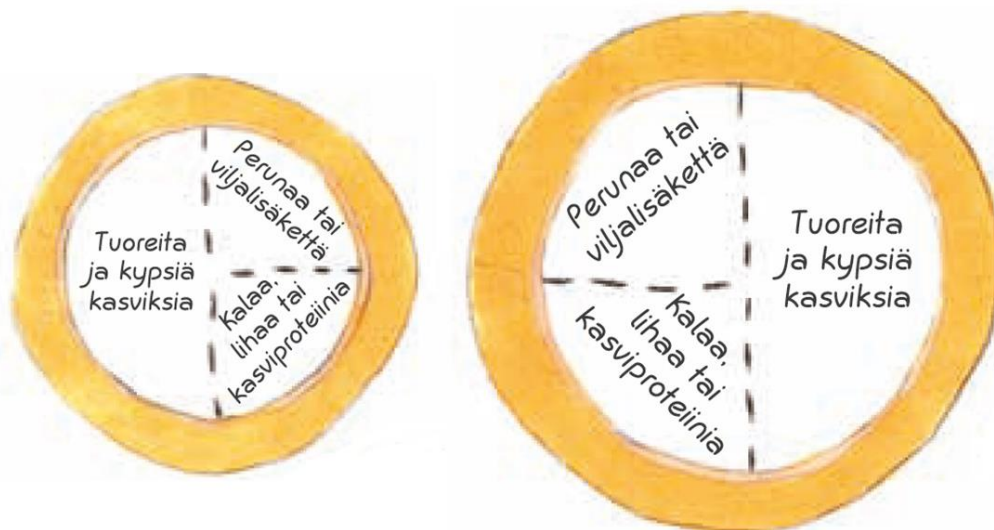


Säännöllinen ateriarytmi

Leikki-ikäisellä energiaa kuluu runsaasti kasvuun ja kehitykseen. Sen vuoksi leikki-ikäisen on tärkeää syödä neljä ateriaa eli aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Näin annoskoko pysyy sopivan kokoisena ja välttyään turhalta napostelulta.

Aterioilla voi ruokavalion koostamisessa käyttää apuna lautasmallia:

- Täytä puolet annoksesta tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, hedelmillä tai marjoilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta perunalla tai täysjyväviljatuotteilla, kuten leivällä, puurolla tai makaronilla.
- Täytä neljäsosa annoksesta kalalla, lihalla, kananmunalla, palkokasveilla tai maitovalmisteilla.



Kuva 1. Lautasmalli lapselle ja aikuiselle: samaa ruokaa, samat osuudet, mutta annoskoko syöjän mukaan (THL 2019).



Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan

Varautuneisuus uusia ruokia kohtaan on tyypillistä erityisesti 2–3-vuotiailla lapsilla. Epäsäännöllinen ruokailurytmi, aterioiden korvaaminen juomilla tai makeilla välipaloilla ja ruoan tuputtaminen häiritsevät lapsen ruokahalun säätelyä ja voivat altistaa syömisongelmille.

Uusia ruokia opetellaan syömään yhteisillä ruokahetkillä aikuisen toimiessa roolimallina. Lapsi hyväksyy usein uuden ruoan helpommin, jos sitä tarjotaan ennestään tutun ruoan kanssa tai jos hän näkee, että muut syövät samaa ruokaa.

Uutta ruoka-ainetta voidaan tutkia yhdessä ennen maistamista. Maistamiseen kannustetaan, mutta syömään pakottaminen ei tee mistään ruoasta miellyttävää. Monesti uudesta ruoasta oppii pitämään vasta useiden maistamiskertojen jälkeen.

Kasvikset, hedelmät ja marjat

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi leikki-ikäisten lasten syödä vähintään viisi oman kouran kokoista annosta päivässä. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja olisi hyvä olla tarjolla kaikilla aterioilla ja välipaloilla. Usein kasvikset maistuvat parhaiten erillisinä paloina ja sormin syötyinä.

Viljavalmisteet

Täysjyvävilja on hyvä kuidunlähde. Kuitu pitää kylläisenä ja edistää suolen toimintaa. 2–5-vuotiaiden lasten tulisi saada kuitua 10–15 g päivässä. Kun päivän aikana syö neljä annosta runsaskuituisia viljatuotteita (kuitua vähintään 6 g/100 g) ja syö lisäksi kaikilla aterioilla annoksen kasviksia, hedelmiä tai marjoja, täytyy kuidun saanti helposti.



Aamupala



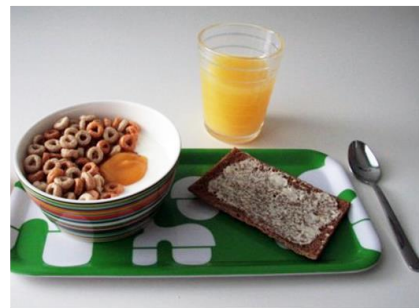
Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala

Kuva 2. Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista (Tiainen 2016).

Maitovalmisteet

Maitovalmisteet ovat leikki-ikäisillä lapsilla merkittävin kalsiumin, D-vitamiinin ja jodin lähde. Riittävä kalsiumin ja jodin saanti on turvattu, kun nestemäisiä maitovalmisteita, kuten maitoa, piimää tai jogurttia, käytetään 4 dl päivässä ja lisäksi syödään viipale juustoa.

Jos maito ei kuulu lapsen ruokavalioon, tulee riittävä kalsiumin ja B-ryhmän vitamiinien saanti turvata käyttämällä täydennettyjä kasviuomia, kuten kaura- tai soijajuomaa. Tarvittaessa ruokavaliota tulee täydentää vitamiini- tai kivennäisainevalmisteella.

Myös lasten maitovalmisteet kannattaa valita rasvattomina tai vähärasvaisina. Monet lapsille suunnatut maustetut maitovalmisteet sisältävät runsaasti lisättyä sokeria.



Seinäjoen keskussairaala

6 (8)

Näin ollen myös sokerin määrään olisi hyvä kiinnittää huomiota maitovalmisteita valittaessa.

Proteiinin lähteet

Kala, kana, liha ja kananmuna ovat maitovalmisteiden ja palkokasvien ohella hyviä proteiinin lähteitä. Kalaa suositellaan syömään 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Punaista lihaa ja lihavalmisteita tulisi sen sijaan käyttää harvemmin. Lihan voi aterioilla korvata palkokasveilla ja kasviproteiinivalmisteilla. Kananmunien käyttösuositus on 2–3 kappaletta viikossa.

Alle 2-vuotiaille suositellaan enintään yhtä makkara-ateriaa ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua viikossa. Yli 2-vuotiaille leikki-ikäisillä vastaava enimmäismäärä on yksi makkara-ateria viikossa ja yksi leikkelesiivu päivässä. Valitse lihavalmisteista ja leikkelemakkaroista vähärasvaisia ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja.

Suosi pehmeitä rasvoja

Lapsi tarvitsee kehittyäkseen pehmeitä rasvoja. Voit lisätä pehmeän rasvan saantia, kun

- levität leivälle kasvimargariinia
- käytät ruoanvalmistuksessa kasviöljyä, kasvi- tai pullomargariinia
- lisäät salaattiin öljyistä salaatinkastiketta
- kalaa syödään vähintään kaksi kertaa viikossa
- lisäät ruokavalioon pähkinöitä ja siemeniä.

Leikki-ikäisen lapsen pehmeän rasvan saanti on riittävää, kun ruokavaliossa käytetään 1,5–2 rkl kasviöljyä tai 4–6 tl kasvimargariinia päivittäin. Kun samalla suositaan rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita ja vähärasvaista lihaa, on ruokavalion rasvanlaatu hyvä.



Suolaa ja sokeria niukasti

Suolan saantisuositus on 2–10-vuotiaalle lapselle korkeintaan 3–4 g vuorokaudessa. Lapset saavat helposti liikaa suolaa muroista, leikkeleistä, juustosta ja leivästä. Pyri valitsemaan nämä mahdollisimman vähäsuolaisena. Varmista, että ruoanvalmistuksessa käytössäsi on jodioitu suola.

Mehut, makeiset, maustetut maitovalmisteet ja virvoitusjuomat sisältävät runsaasti lisättyä sokeria. Suositusten mukaan 2-vuotiaan ruokavaliossa tulisi olla lisättyä sokeria enintään 30 g (2 rkl) päivässä. Täysmehuja suositellaan juomaan enintään yksi lasillinen päivässä, mielellään aterian yhteydessä. Vesi on leikki-ikäisen paras janojuoma.

Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet

D-vitamiinivalmistetta suositellaan 7,5 µg päivässä kaikille yli 2-vuotiaille lapsille ympäri vuoden. Monipuolinen ja riittävä ruokavalio riittää turvaamaan muiden ravintoaineiden saannin.



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala

8 (8)

Tekstin asiasisältö: Riikka Suorajärvi-Bron, laillistettu ravitsemusterapeutti
Lähteet: Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. THL 2019.
Kannen kuva: Pixabay
Päivitetty: 10/2019