

Lasten ravitseminen ravitsemussuosituksien näkökulmasta

Ravitsemussuunnittelija

Salla Kaurijoki

Kylän Kattaus –liikelaitos

Jyväskylän kaupunki

JYVÄSKYLÄ

Enemmistö lapsista voi hyvin ravitsemuksen näkökulmasta

- Lasten ruokavalion laatu on parantunut
 - Lapset syövät enemmän kasviksia ja hedelmiä
 - Kovan rasvan osuus energiasta on vähentynyt
 - D-vitamiinitila kohentunut
- Haasteita alle kouluikäisillä lapsilla
 - Suositelluista kasvis-, hedelmä- ja marja-annoksista syödään vain puolet
 - Ruokavalion laatu heikkenee ensimmäisen ikävuoden jälkeen, kun lapsi siirtyy syömään samaa ruokaa muun perheen kanssa
 - Erityisesti sokerin, suolan ja tyydyttyneen rasvan sekä eläinproteiinin määrä kasvaa.



Ruokailu varhaiskasvatuksessa edistää terveyden tasa-arvoa

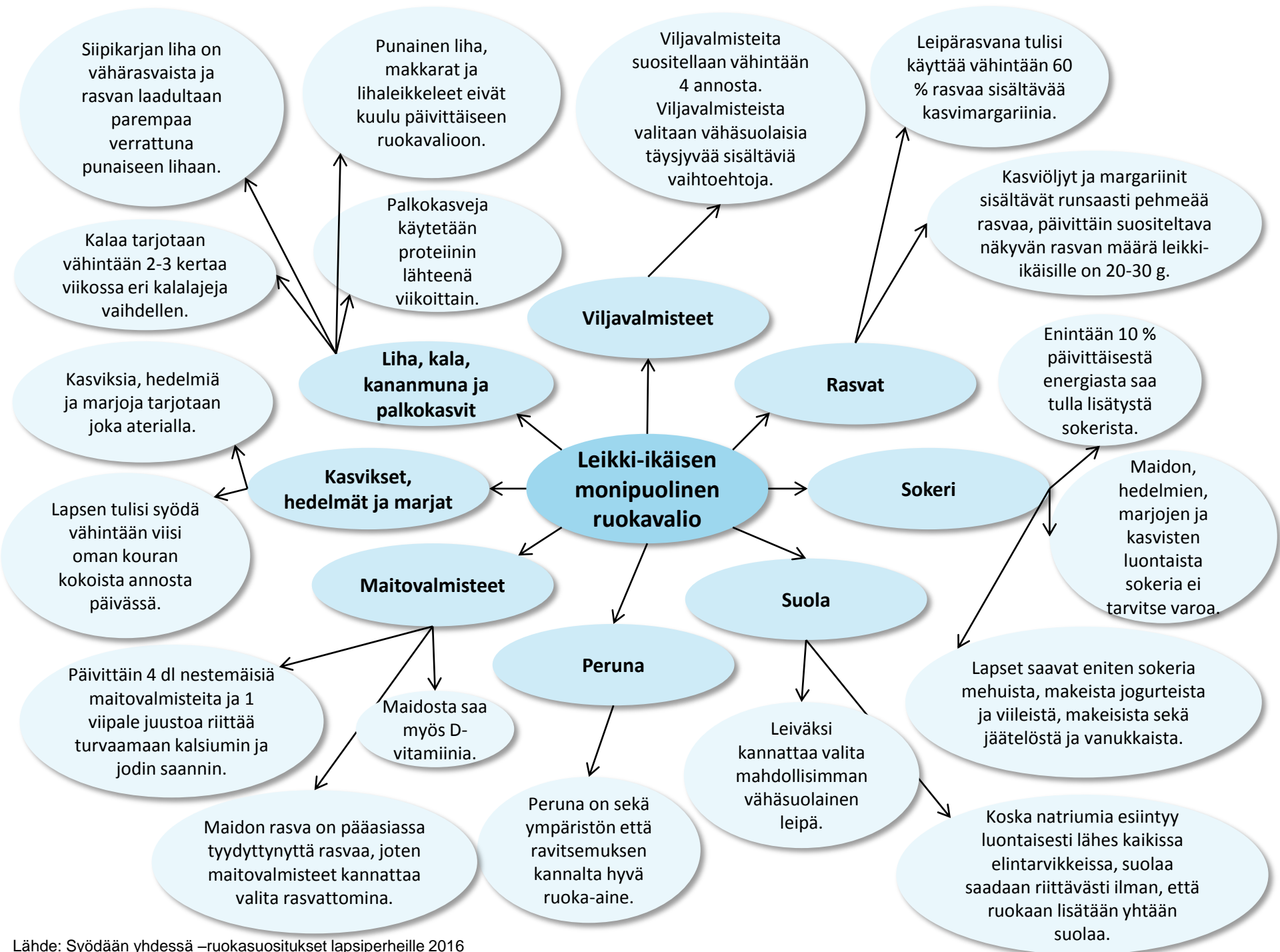
- Ruokailu varhaiskasvatuksessa tasoittaa lasten perhetaustoista johtuvia eroja ravitsemuksessa
 - Tutkimusten mukaan kodin ulkopuolella hoidettujen lasten ruokavalio on arkipäivisin monipuolinen ja lähempänä ravitsemussuosituksia kotona hoidettuihin lapsiin verrattuna
- Haasteita varhaiskasvatuksen ruokailulle asettavat niukat taloudelliset resurssit sekä lasten ruokavalioiden yksilöllistymisen terveydellisistä, eettisistä ja vakaumuksellisista syistä.



Päiväkotiruokailun suunnittelu

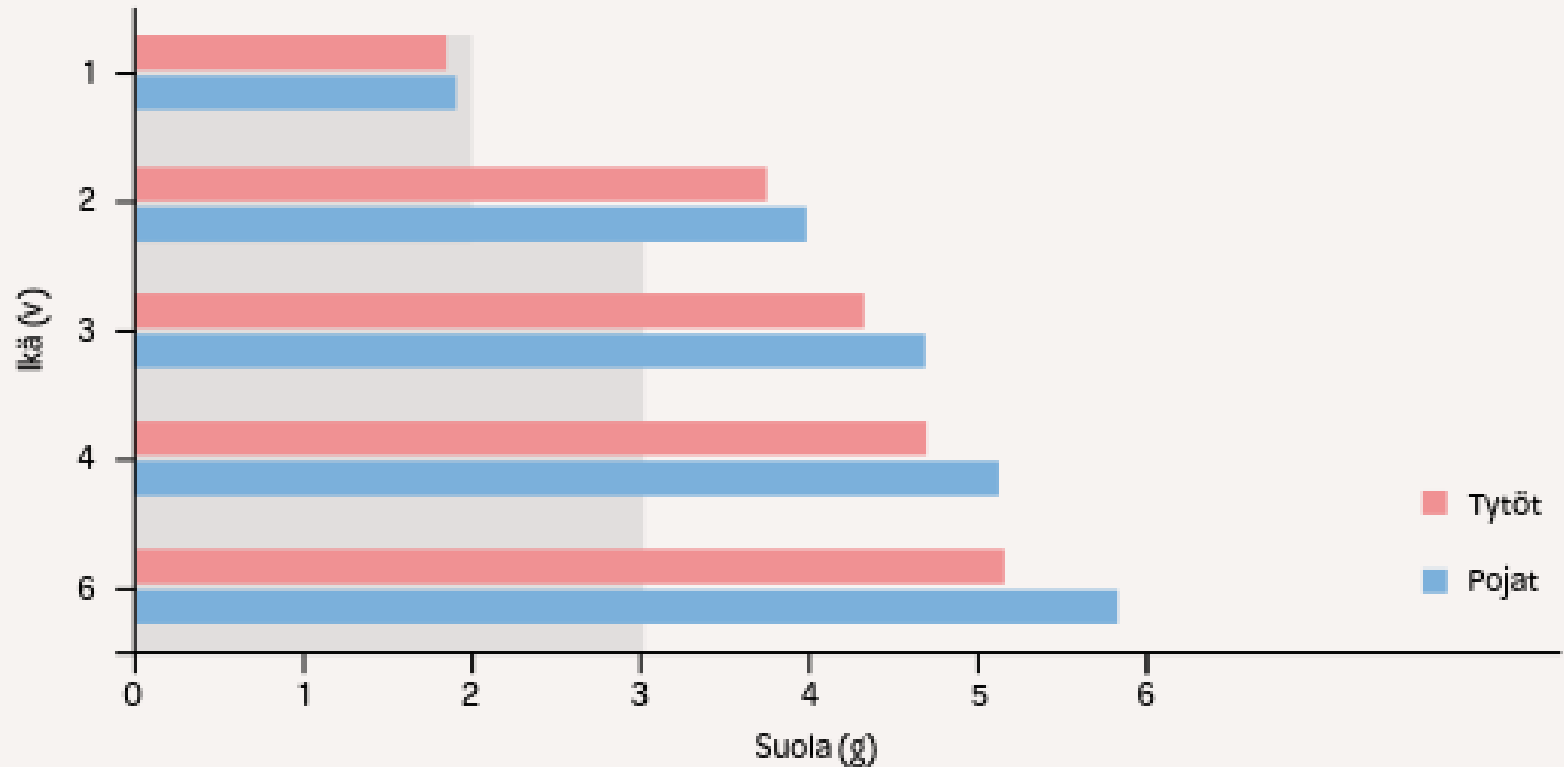
- Päivähoidossa olevalle lapselle tarjotaan säännölliseen ateriarytmiin kuuluvat ateriat ja välipalat.
 - Kokopäivähoidossa ateriat kattavat 2/3 ja osapäivähoidossa 1/3 päivän ravinnontarpeesta.
- Suunnittelussa huomioidaan elintarvikkeiden turvallisesta käytöstä annetut ohjeet.
- Suunnittelun taustalla ovat ravitsemussuositukset
 - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014
 - ”Syödään yhdessä” ruokasuositukset lapsiperheille 2016





Lähde: Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016

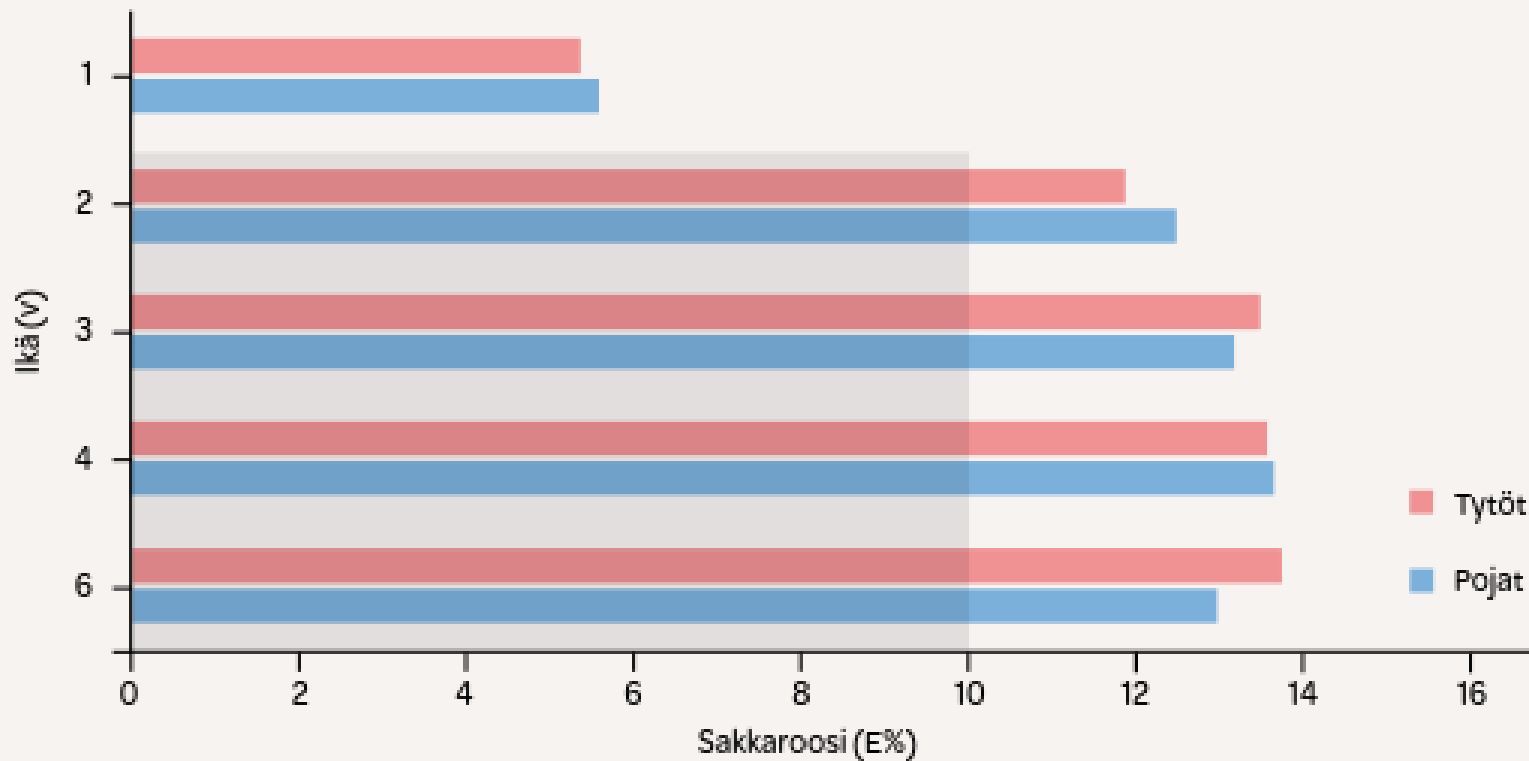
Lasten suolan saanti



KUVA 5. Suolan saanti 1–6-vuotiailla lapsilla verrattuna suositukseen. Suositus: alle 2-vuotiaille korkeintaan 2 g/vrk, 2–10-vuotiaille korkeintaan 3–4 g/vrk ja aikuisille korkeintaan 5 g/vrk.



Lasten sokerin saanti



KUVA 4. Sokerin saanti energiaprosentteina (E%) 1–6-vuotiailla lapsilla verrattuna suositukseen (10E%).
Suositus: Enintään 10 % päivittäisestä energiensaannista saisi tulla sokerista.



Runsas sokerin saanti heikentää ruokavalion laatua

- Runsas sokerin saanti vähentää ravintoaineiden saantia
 - Mitä enemmän lapsen ruokavaliossa on sokeria, sitä vähemmän siinä on pehmeää rasvaa ja useita vitamiineja ja kivennäisaineita
- Lisätyn sokerin osuus päivittäisestä energiansaannista saisi olla korkeintaan 10 E %
 - 2-vuotiaan ruokavaliossa (1200 kcal) lisättyä sokeria saa olla korkeintaan 30 g (2 rkl)
 - 5-vuotiaan ruokavaliossa (1500 kcal) lisättyä sokeria saa olla korkeintaan 38 g (2,5 rkl)
- Lapset saavat lisättyä sokeria erityisesti mehuista, makeista jogurteista ja muista makeutetuista maitovalmisteista, leivonnaisista, kekseistä ja makeisista.



Terveyden edistäminen ruokavalinnoilla

Lisää

Kasvikset, mukaan lukien sienet, marjat, hedelmät

Öljy, pähkinät, mantelit, siemenet

Kala

Herneet, pavut, linssit

Vaihda

Vähäkuituinen vilja täysjyvään

Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin.

Punainen liha osittain siipikarjaan.

Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin.

Runsassuolaiset tuotteet vähäsuolaisiin: leivät, juusto, leikkeleet.

Jodioimaton suola jodisuolaksi.

Vähennä

Sokeri

Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy

Punainen liha, siitä tehdyt leikkeleet ja makkarat

Suola

Lähde: Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille 2016



