

Mitä lapset syövät?

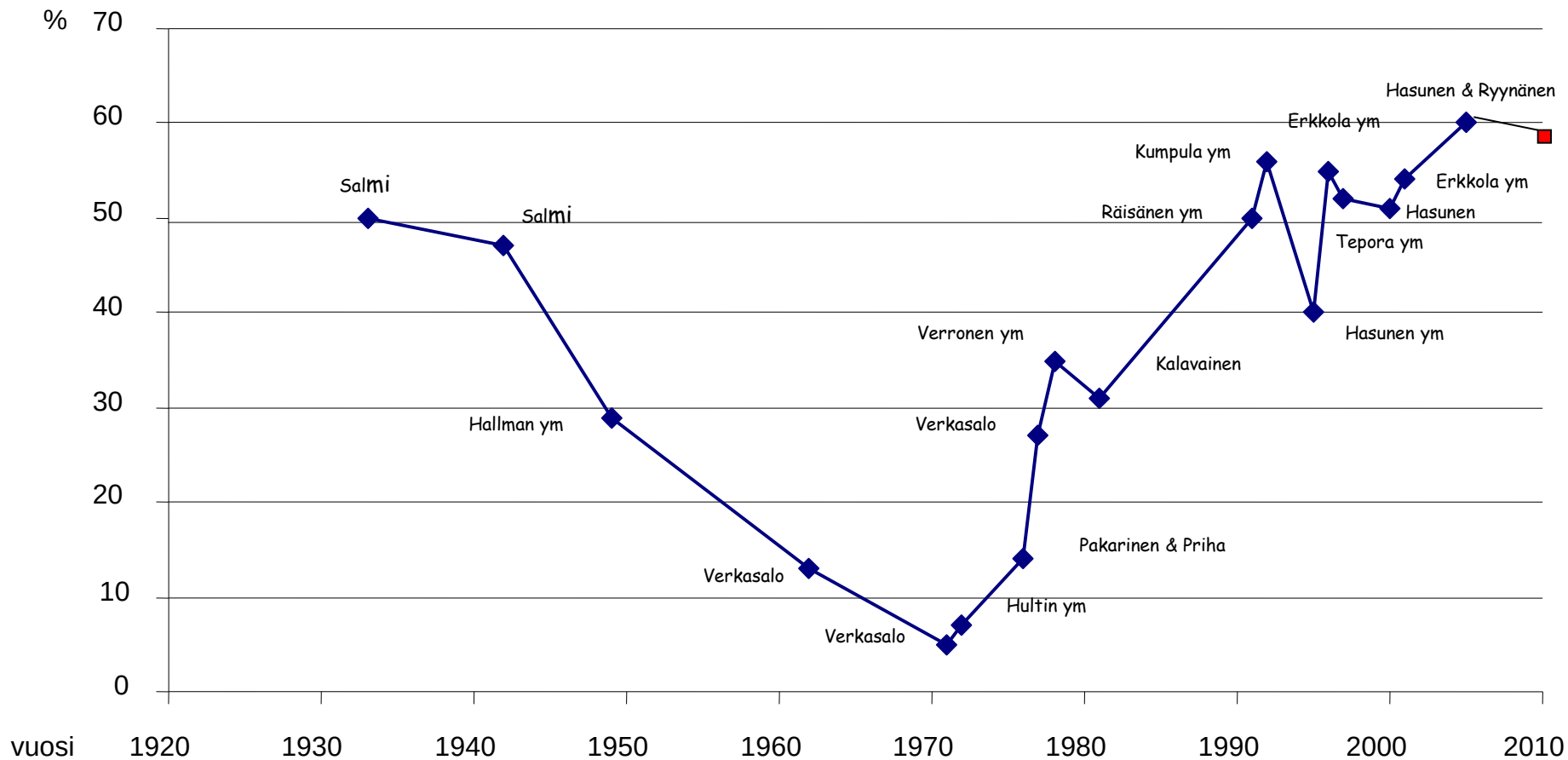
Tutkimusprofessori Suvi Virtanen

Ravitsemus Suomessa 4.10.2013



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



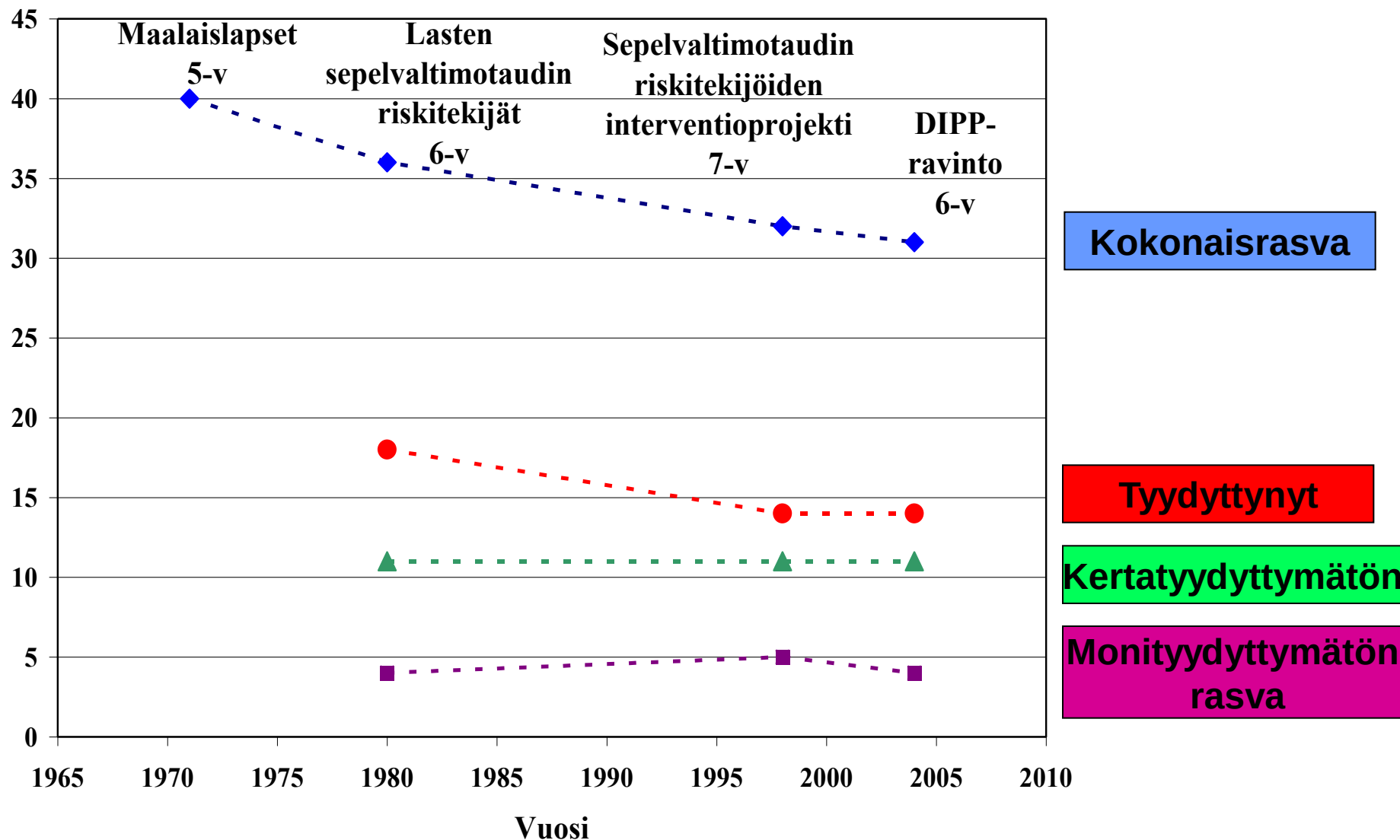


6 kk imetettyjen osuus Suomessa vuosina 1933 – 2010

Erkkola ja Lyytikäinen. Kirjassa: Onnistunut imetys. Duodecim 2008.

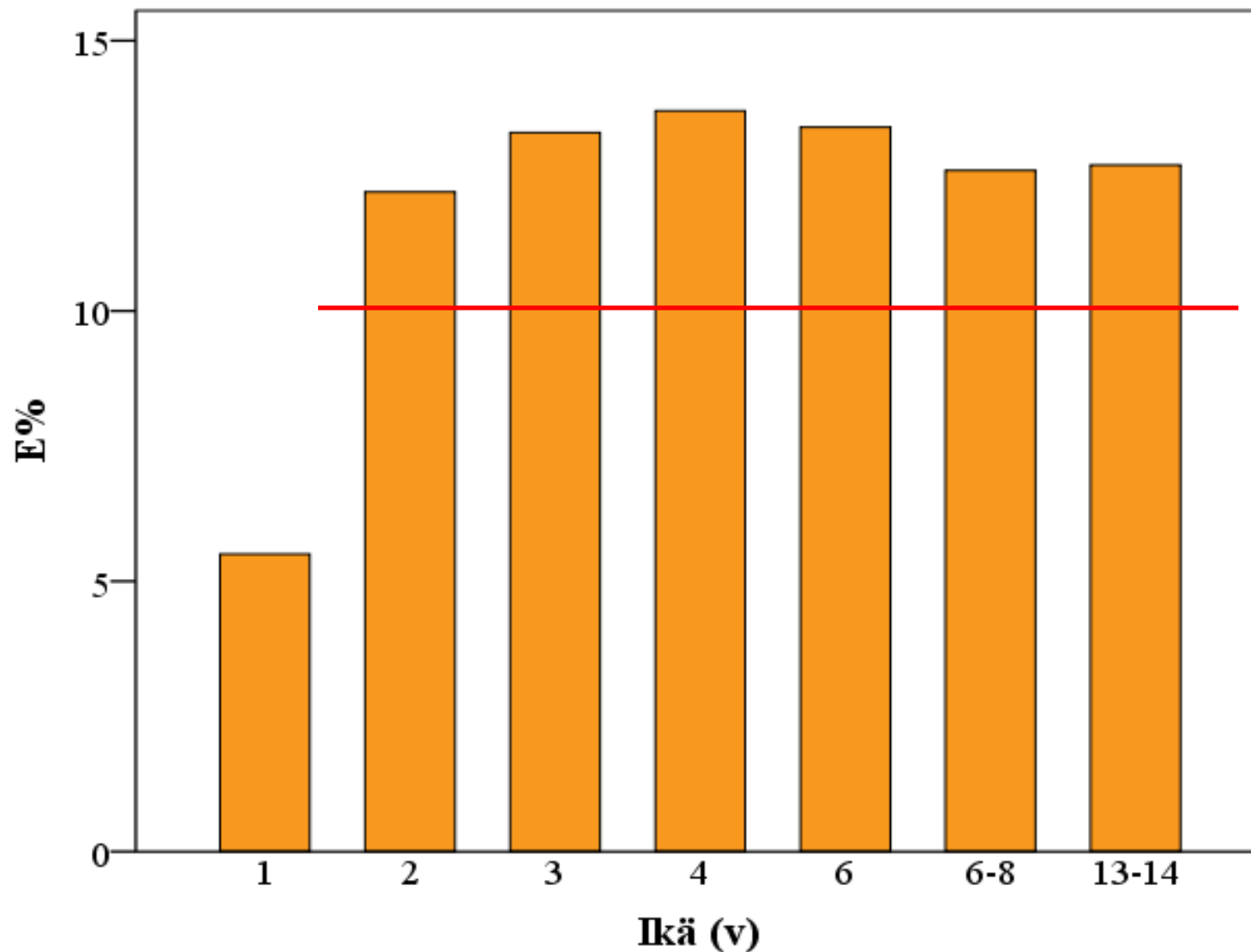
■ Uusitalo ym. Imeväisikäisten ruokinta Suomessa vuonna 2010. Juvenes Print 2012.

Rasvan saanti 5-7-vuotiailla (% energian saannista)

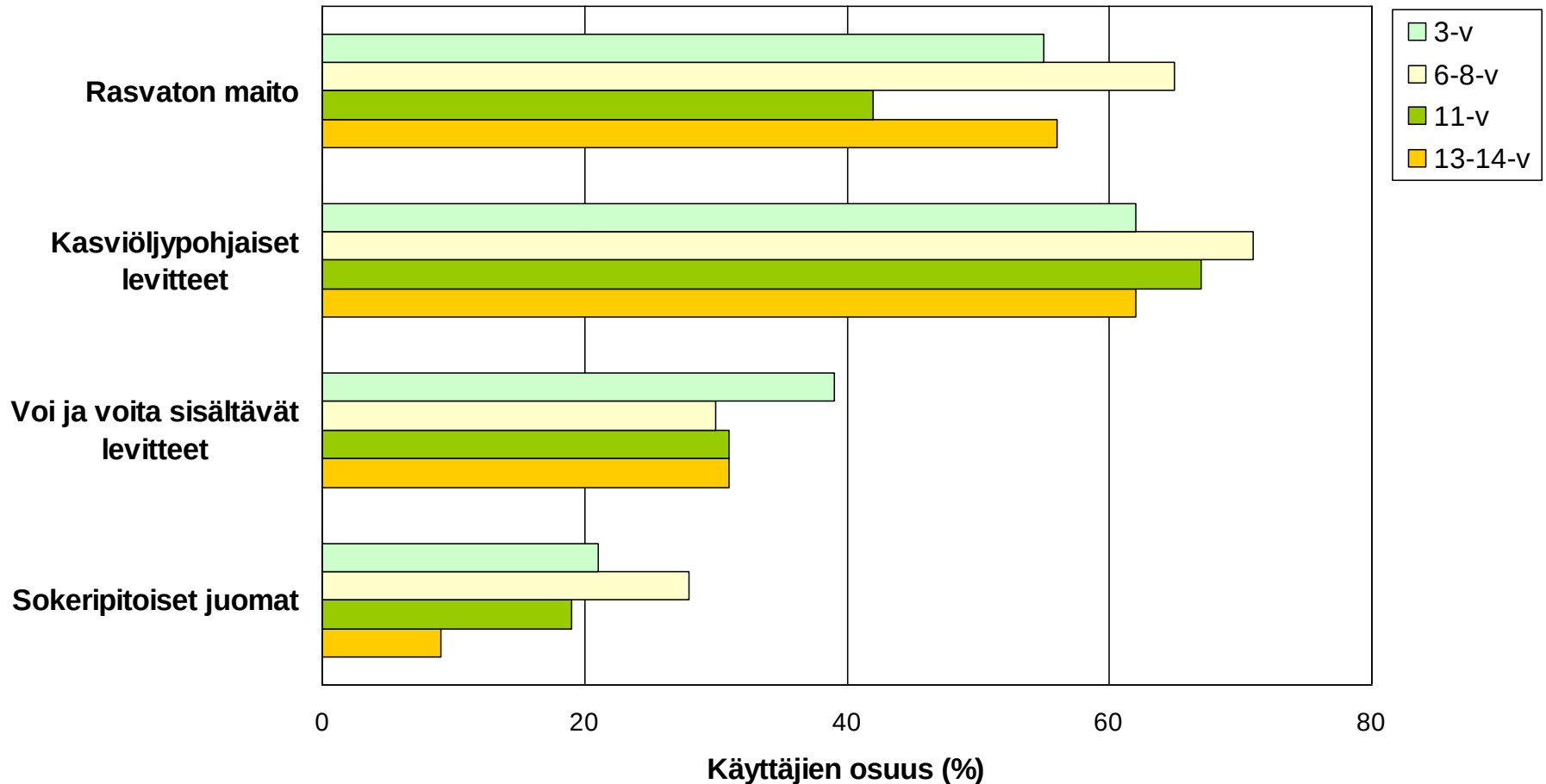


Sokerin saanti (E%)

(suositus < 10 E%)



Lasten päivittäiset ruokavalinnat



Lasten energian ja energiaravintoaineiden sekä kuidun saanti

	Leikki-ikäiset 3-v		Alakoululaiset 6-8-v.		Yläkoululaiset 13-14-v.		Suositus
	2003-2005		2007-2009		2007		
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	
Energia (MJ)	5,0	5,4	6,5	7,3	6,7	8,3	
Kok.rasva (E%)	31	30	30	30	30	30	25-40
SAFA (E%)	13,3	13,0	12,0	12,3	11,5	11,8	< 10
MUFA (E%)	10,5	10,5	9,8	10,1	10,9	10,9	10-20
PUFA (E%)	4,0	4,1	4,9	5,0	5,3	5,2	5-10
Sokeri (E%)	13,5	13,2	12,6	12,6	12,3	13,0	< 10
Kuitu g/MJ	1,8	1,8	2,2	2,1	2,5	2,0	3

 ylittää suosituksen

 alittaa suosituksen

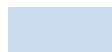


TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Lähteet: Kyttälä ym. KTL julkaisuja B32/2008, Hoppu ym. PHN 2010, Eloranta ym. Eur J Clin Nutr 2011

Lasten vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti

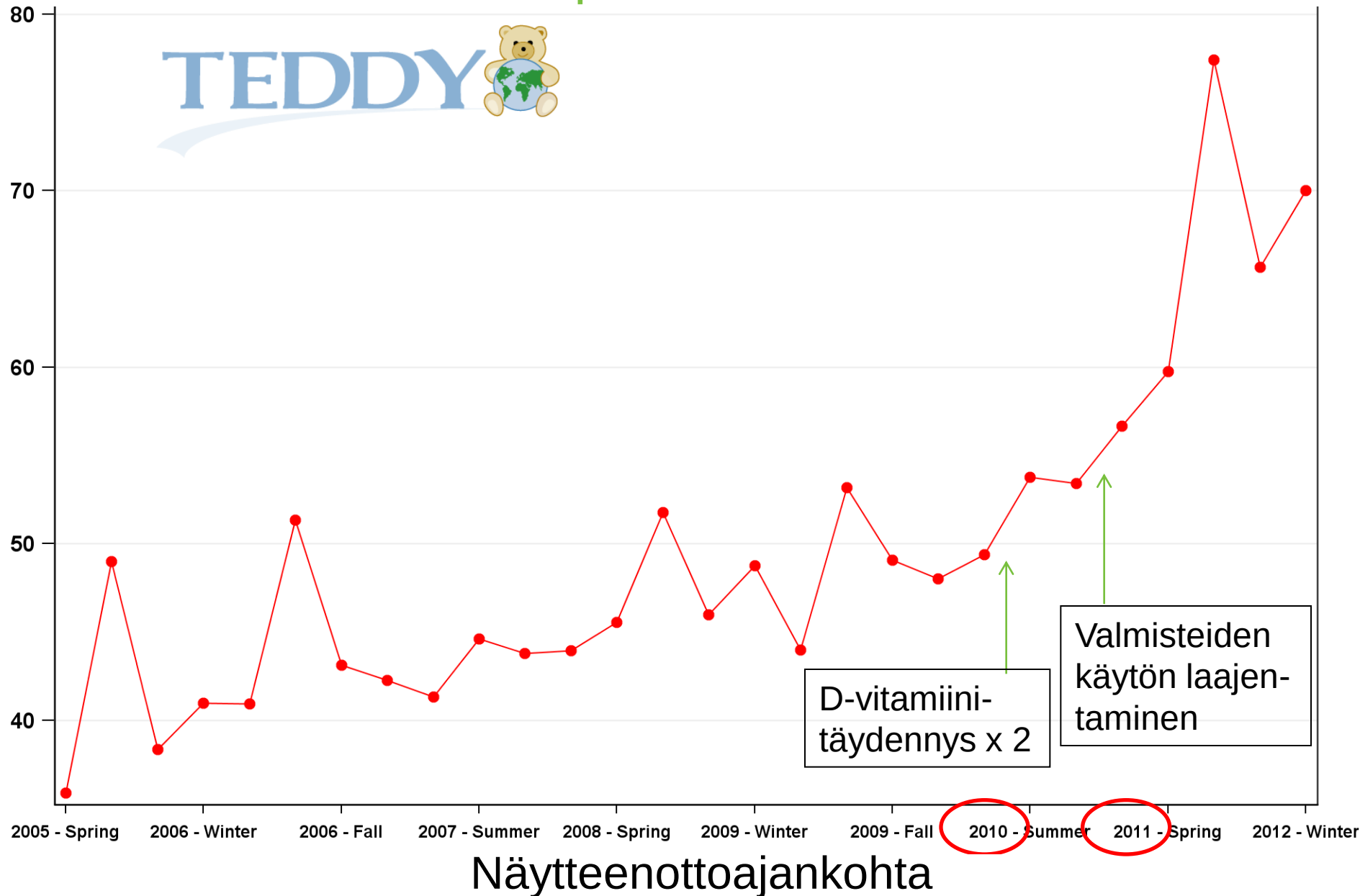
	Leikki-ikäiset 3-v		Alakoululaiset 1. lk		Yläkoululaiset 7. lk		Suositus
	2003-2005		2007-2009		2007		
	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	Tytöt	Pojat	
D-vitamiini (µg)	6,9	7,1	5,5	6,3	5,0	6,6	10
E-vitamiini (mg α-TE)	4,6	5,1	6,4	7,1	7,1	8,1	5-10
Folaatti (µg)	125	133	186	195	190	203	80-300
Tiamiini (mg)	0,9	0,9	-	-	1,1	1,3	0,6-1,4
C-vitamiini (mg)	60	67	86	87	93	87	30-75
Kalsium (mg)	881	925	1099	1240	1032	1273	600-900
Rauta (mg)	6,8	7,2	7,8	8,7	8,9	10	8-11

 alittaa suosituksen



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Seerumin D-vitamiinipitoisuudet suomalaisilla 0.5 - 8-vuotiailla lapsilla vuosina 2005 - 2012



Lasten ruokavalion väestöryhmittäisiä eroja

	Imeväis-ikäiset	Leikki-ikäiset	Ala-koululaiset	Ylä-koululaiset
Vanhempien korkea koulutus	•Pidempi imetys •Myöhemmin lisäruokia	•Enemmän kasviksia, kalaa, rasvatonta maitoa ja täysmehuja •Vähemmän pikaruokaa, makeisia ja virvoitusjuomia	•Useammin pääateria •Enemmän kalaa ja runsaskuituista leipää	•Useammin aamupala ja pääateria •Enemmän hedelmiä, kasviksia ja rasvatonta maitoa
Vanhempien korkea ikä	•Pidempi imetys •Myöhemmin lisäruokia	•Enemmän kasviksia ja kalaa •Vähemmän pikaruokaa ja makeisia		
Muut tekijät	Enemmän sisaruksia: pidempi imetys ja myöhempi lisäruokinta	Enemmän sisaruksia: harvemmin D-vitamiinivalmiste	Korkeammat tulot: enemmän rasvatonta maitoa ja kalaa	Isompi viikkoraha: enemmän virvoitusjuomia 2 vanhempaa: säännöllisempi ateriarhythmi

Lähteet: Ovaskainen ym. Br J Nutr 2009, Erkkola ym. PHN 2010, Pajunen ym 2012, Erkkola ym. PHN 2013, Eloranta ym. Eur J Clin Nutr 2011, Kaikkonen ym. THL Raportti 2012.

Päiväkotiruoka lähempänä suosituksia kuin kotiruoka

Kodin ulkopuolella hoidossa olevat lapset
(verrattuna kotihoidossa oleviin)



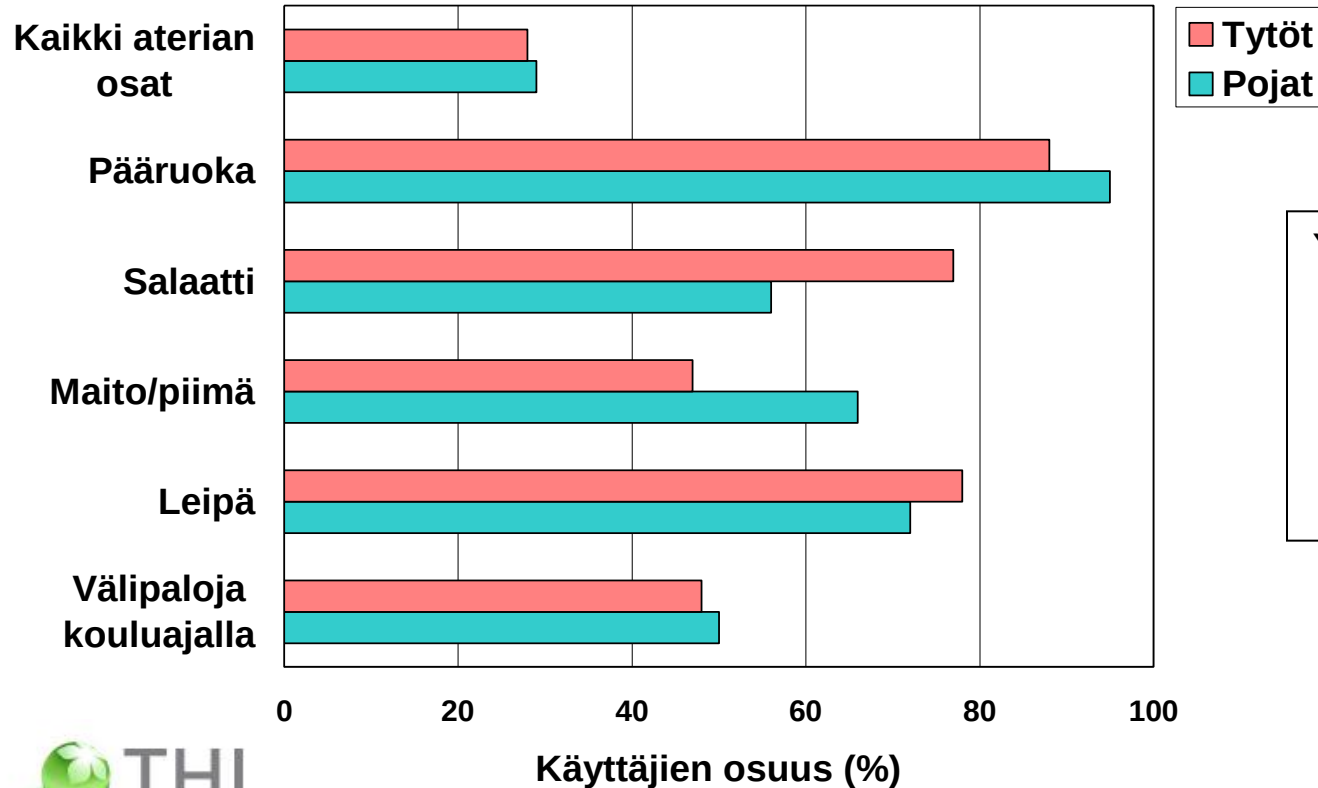
- Syövät monipuolisemmin
- Käyttävät enemmän suositusten mukaisia elintarvikkeita (mm. tuoreet kasvikset, ruisleipä, kala, rasvaton maito ja margariini)
- Käyttävät vähemmän virvoitusjuomia
- Saavat ruokavalioistaan enemmän useimpia vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua, vähemmän sokeria
- Ovat vähemmän nirsoja ruoan suhteen

Päiväkotiruokailu sosiodemografisista tekijöistä eniten yhteydessä lasten ruokavalion laatuun

- Ruokavalion terveellisyysindeksin pistemäärä vahvasti yhteydessä päiväkotiruokailuun 3- ja 6-vuotiailla

Kouluruoka ja välipalat maistuvat yläkoululaisille

- Kouluruoka on ravitsemukselliselta laadultaan paras päivän aterioista
- Yläkoululaisten päivän energiansaannista
 - n. 20 % tulee kouluruoasta
 - 41 % tulee päivän aikana nautituista välipaloista



Yleisimmät kouluaikana nautitut välipalat: makeiset tai suklaa, välipalapatukat, hedelmät ja sokeroidut virvoitusjuomat

Äidin ja lapsen ruokavalio



Liikaa

- Sokeri
- Kova rasva
- Suola

- Perheen yhteiset
- Aikainen lisäruokinta

- Perheen yhteiset

Liian vähän

- Kasvikset, hedelmät, marjat
- Pehmeä rasva
- Kala
- Kuitu
- Rauta

- Perheen yhteiset

- Imetys
- E-vitamiini

- Perheen yhteiset

- Folaatti
- Tiamiini
- E-vitamiini

Suomalaisen lapsen ravitseminen

- Kasvisten ja hedelmien kulutus niukkaa
- Ravintoainetasolla suosituksiin nähden:
 - runsas tyydyttyneen kovan rasvan ja suolan saanti
 - lisätyn sokerin saanti ylittää suosituksen
 - Niukasti pehmeitä rasvoja, kuitua, E-vitamiinia, folaattia ja rautaa
- D-vitamiinitilanne parantunut
- Arjen ruokavalinnat lähempänä ravitsemussuosituksia, esim. makeisten ja limsojen kulutus kaksinkertaistuu viikonloppuisin
- Päiväkotiruoka ja kouluruoka ovat lähempänä ravitsemussuosituksia kuin kotiruoka

Toimenpide-ehdotuksia, ajankohtaista

- Tieto lasten ja nuorten ravitsemuksesta tulee erillisistä eri alueilla, eri menetelmillä tehdyistä tutkimuksista → tarvitaan kansallinen lasten ja nuorten ravitsemusseuranta
- Joditilanteen selvittäminen: pienet lapset, odottavat äidit
- Lapsilla matalia raudan saanteja, elimistön rautatilanne?
- Luomuruoan vähäinen seleeni- ja D-vitamiinipitoisuus
- Päiväkotij- ja kouluruokailun laadun ja kattavuuden turvaaminen tärkeää → väestöryhmien välisten elintapa- ja terveyserojen kaventaminen

Suomalaisten odottavien ja imettävien äitien ja lasten ravitsemussuosituksia työstetään parhaillaan!

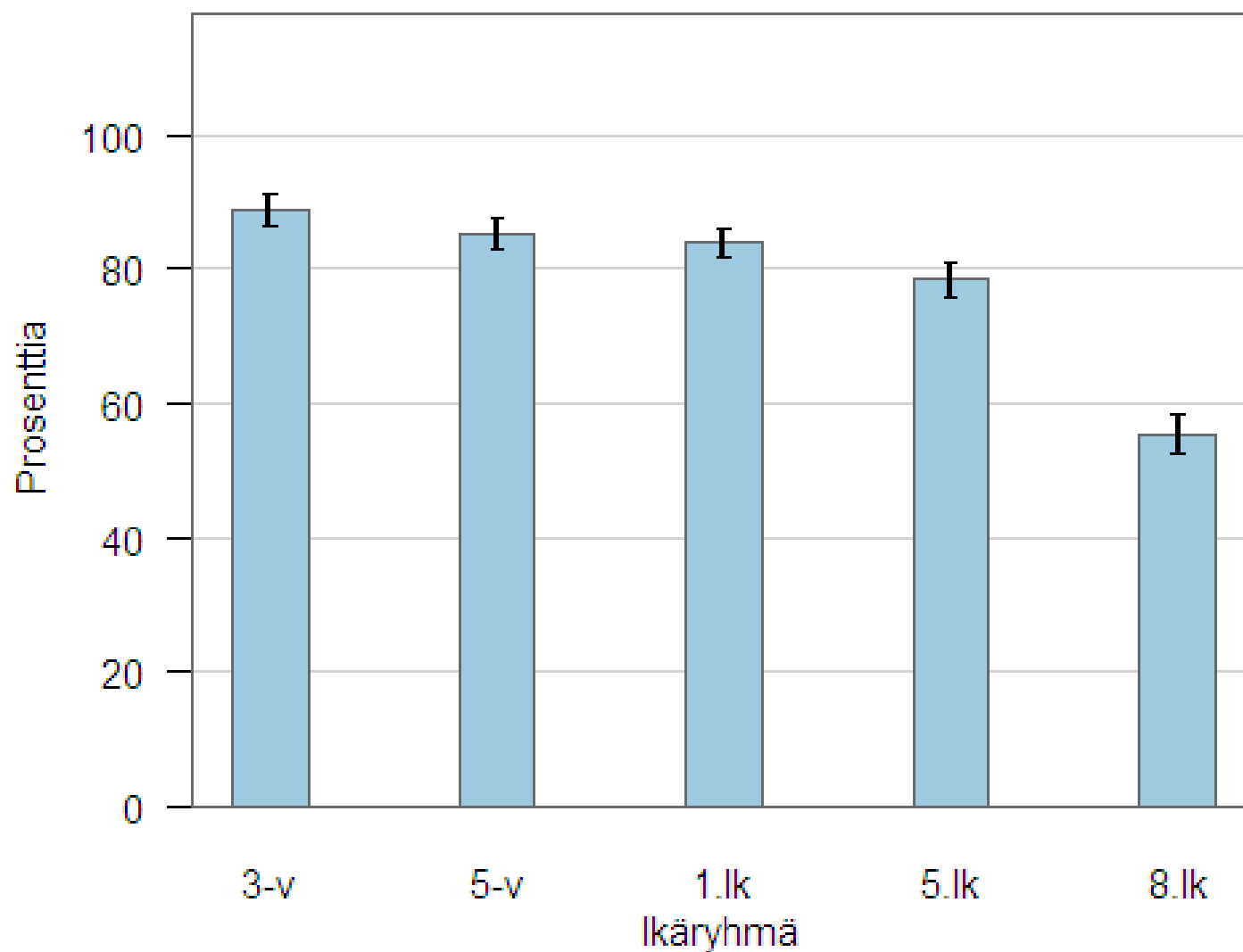
5 askelta terveempään tulevaisuuteen

1. 5 annosta kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivässä
2. Pehmeiden rasvojen suosiminen
3. Runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden käytön vähentäminen
4. Janojuomaksi vesi
5. Perheen yhteiset ateriat!

SepelvaltimoTaudin Riskitekijöiden InterventioProjekti eli STRIP-projekti

- Alkoi Turussa vuonna 1990
- 1062 lasta (ikä: 7 kk) jaettiin neuvonta- ja seurantaryhmään. Interventiota annettiin kunnes tutkittavat täyttivät 20-v.
- Neuvontaryhmän perheen saaneet lapseen kohdistuvaa yksilöllistä ravitsemus- ja elämäntapaneuvontaa 1-6 kk:n välein.
- Neuvontaryhmän lapsilla (vs. seurantaryhmän lapset)
 - Matalammat seerumin kolesteroli- ja LDL-kolesterolipitoisuudet
 - Matalampi verenpaine
 - Ruokavalion parempi rasvakoostumus: enemmän moni- ja kertatyydyttymättömiä rasvoja ja vähemmän tyydyttynyttä rasvaa
 - Ruokavalio sisälsi enemmän kasviksia ja hedelmiä (1-10-v iässä)
 - Ravintokuidun korkeampi saanti

Perheen yhteinen ilta-ateria 4-5 arkipäivänä (%)
Koko aineisto



LATE tutkimusaineisto 2008, THL.

Lisätyn sokerin suuri määrä ruokavaliossa 3-vuotiailla

Vähäisempi suositeltavien ruokien kulutus:

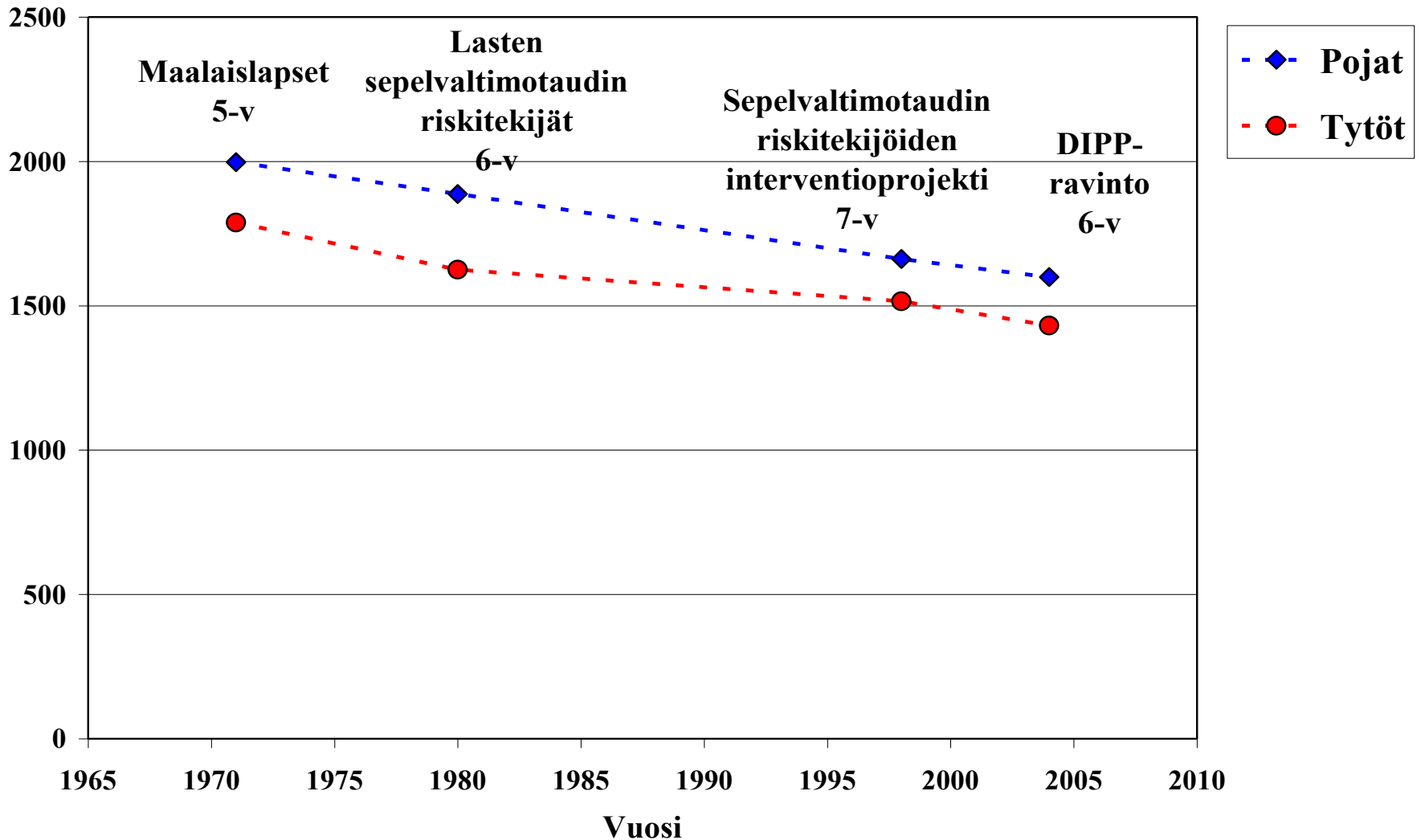
- Ruisleipä & puurot ↓
- Tuoreet kasvikset, perunat ↓
- Rasvaton maito ↓
- Margariinit ja rasvaveitit ↓

Vähäisempi ravintoaineiden saanti:

- Kuitu ja monityydyttymättömät rasvahapot ↓
- D- ja E-vitamiini ↓
- Tiamiini, riboflaviini, niasiini, folaatti ja B₁₂ ↓
- Kalsium, kalium, rauta, magnesium, sinkki, jodi, seleeni ↓

Sakkaroosin saanti yhteydessä päivähoitomuotoon

Energian saanti (kcal)



➤ Lasten energian saanti on laskenut 1970-luvulta

Sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttäjien osuus (3 pv ruokapäiväkirjat)

