

HOITO KODIN ULKOPUOLELLA vrt. KOTIHOITO

- arkipäivisin monipuolinen
- lähellä ravitsemus-suosituksia
- epäterveelliseksi miellettyjä ruoka-aineita viikonloppuisin

2-6 VUOTIAAT:

- suositukseen nähden liian paljon sokeria, kovaa rasvaa, suolaa
- liian vähän omega 3 rasvahappoja
- D-vitamiinin saanti usein riittämätöntä
- E-vitamiinin ja raudan saanti usein niukkaa
- 2v. lähtien sokeripitoisten juomien, suklaan ja makeisten kulutus lisääntyi

KANSANSAIRAUKSIEN
RISKITEKIJÄT

TERVEELLISEMPI RUOKAVALIO:

- äidin korkea ikä
- korkeasti koulutetut vanhemmat
- pieni perhekoko

- PELKÄN RINTARUOKINNAN KESTO KESKIMÄÄRIN 1,4kk
- OSITTAINEN RINTARUOKINTA KESKIMÄÄRIN 7 kk SAAKKA

LAPSEN RUOKAVALIO ENNEN KOULUIKÄÄ

- lapset syntyneet 1998–2003
- ruokapäiväkirjat 2535 kpl v. 2003 -2005
- imeväisikäisen ruokintatiedot 5993 kpl (laajempi DIPP-tutkimus)



IMETYSAJAN LYHYYS:

- äidin vähäinen koulutus
- äidin nuori ikä
- äidin tupakointi

RUOKAVALION LAADUN PARANTAMISEKSI:

- Kasvien, marjojen ja hedelmien lisääminen ruokavalioon
- D-vitamiinin valmisteen käyttö kaikissa ikävaiheissa
- Rintaruokinnan esteitä pyrittävä tunnistamaan ja poistamaan
- Koko perheen ruokavalion tarkistus, kun siirrytään syömään muun perheen kanssa
- Neuvola-> ohjaaminen terveellisiin ruokailuttumuksiin
- Perheet tarvitsevat käytännönläheistä, tutkittuun tietoon perustuvaa ohjausta

**PYSYVÄ RUOKAKÄYTTÄYTYMINEN JA – VALINNAT KEHITTYVÄT USEIN JO
VARHAISLAPSUUDESSA**