



Lasten ravitseminen

FT, THM, ravitsemusterapeutti
Soile Ruottinen



Salon terveystakeskus

Lääkärikeskus Mehiläinen

Turun yliopisto

Haasteita riittää



Imeväisen ravitsemuksen tavoitteet

- Täysimetyt 4-6 kuukauden ikään
 - Osittainen imetys: 6-12 kuukauden iässä kiinteiden lisäruokien ohella
 - Lisäruokien aloitus yksilöllisesti 4-6 kk iässä.
- > Käytännössä em ei toteudu
- Lisäruoat aloitetaan 3,5 kk ja imetyksen kesto keskimäärin 7 kk (vuosina 1996-2004 syntyneillä)





Imeväisen ravitseminen

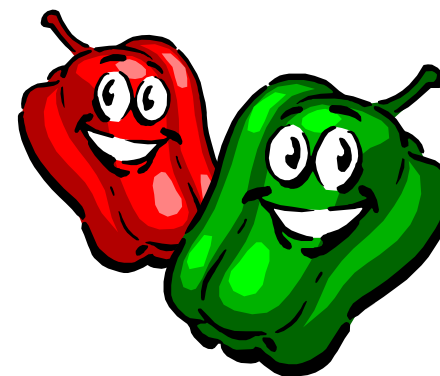
- Tutkimusten mukaan Suomessa käytetään Euroopan eniten valmiita lasten ruokia
 - > ongelmana: hienojakoisuus -> suun motoriikka ja pureskelu eivät kehity niin hyvin kuin karkeampaa ruokaa annettaessa
 - > tutkimusten mukaan kuitupitoisuus jää alhaisemmaksi valmiita lastenruokia syötettäessä



Imeväisen ravitseminen

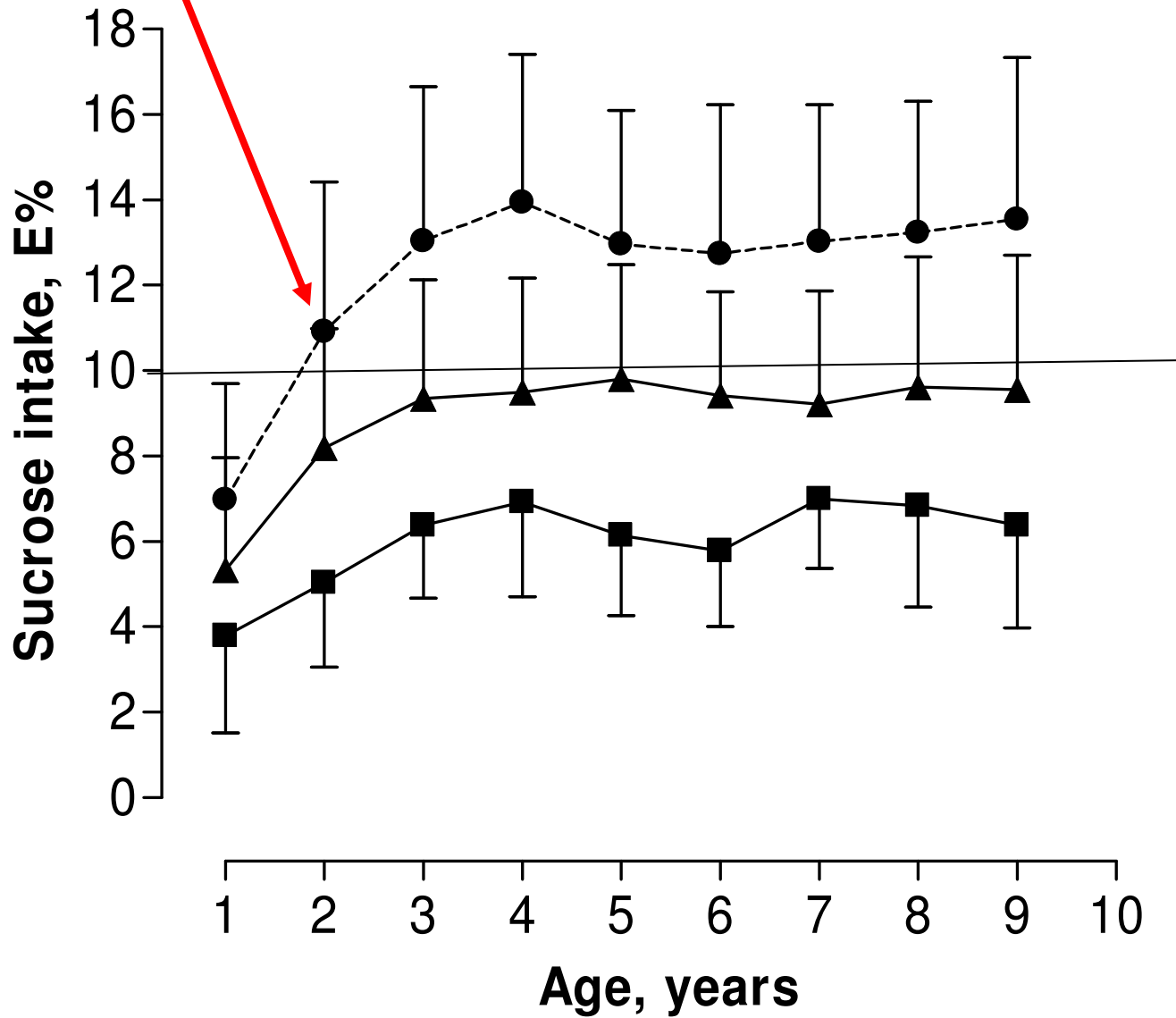
- Salon terveyskeskus ja kansalaisopisto ovat järjestäneet yhteistyössä vauvan ruokakurssin -> kohderyhmänä: raskaana olevat/imeväisten vanhemmat
- Taustalla moniammatillinen yhteistyö
- Kurssin toteutumiseen tarvittiin markkinointia

Leikki-ikäisen ravitsemuksessa tärkeää mm.



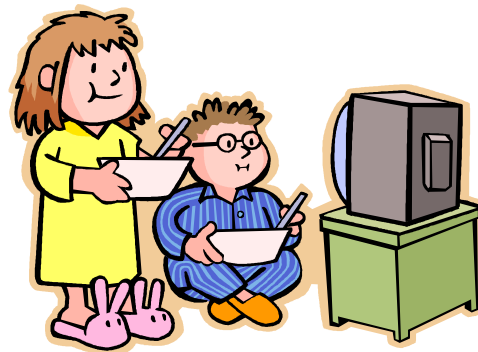
- säännöllinen ateriarytmi
 - välipalojen laatu
 - janojuomien järkevä valinta
 - napostelutottumusten välttäminen
 - kasvisten, hedelmien ja marjojen runsas käyttö
- > toteutettu lasten ruokakurssi erityisen avun tarpeessa oleville perheille sekä ravitsemusluentoja eri kohderyhmille

Sokerin saanti



Ylipaino koululaisten ongelmana

- 7% 7-10 vuotiaista salolaisista koululaista on ylipainoinen/lihava
- Ylipainoon yhdistyy vähäinen liikunta, epäsäännöllinen ruokailu, aterioiden väliin jättäminen, suositeltavan ruutu-ajan (max 2 h) ylittyminen



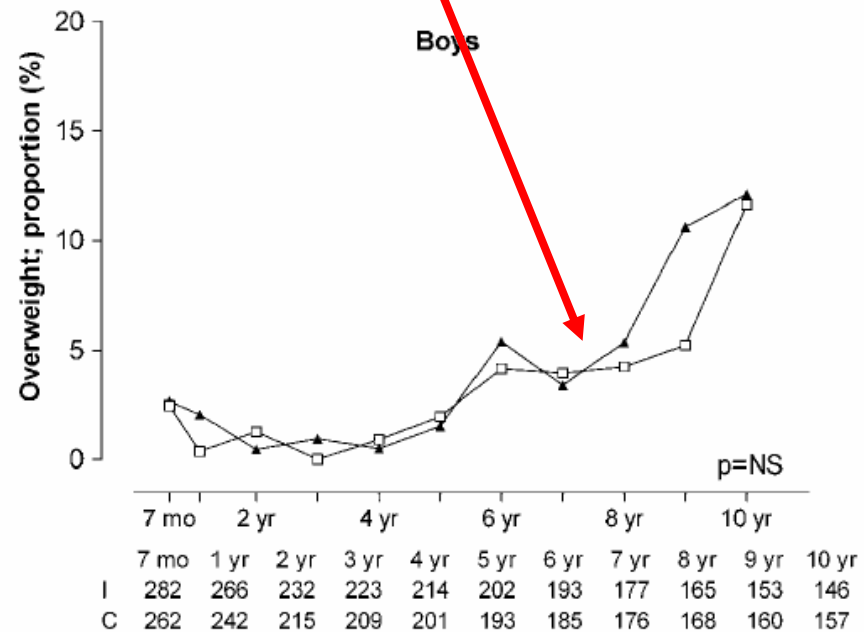
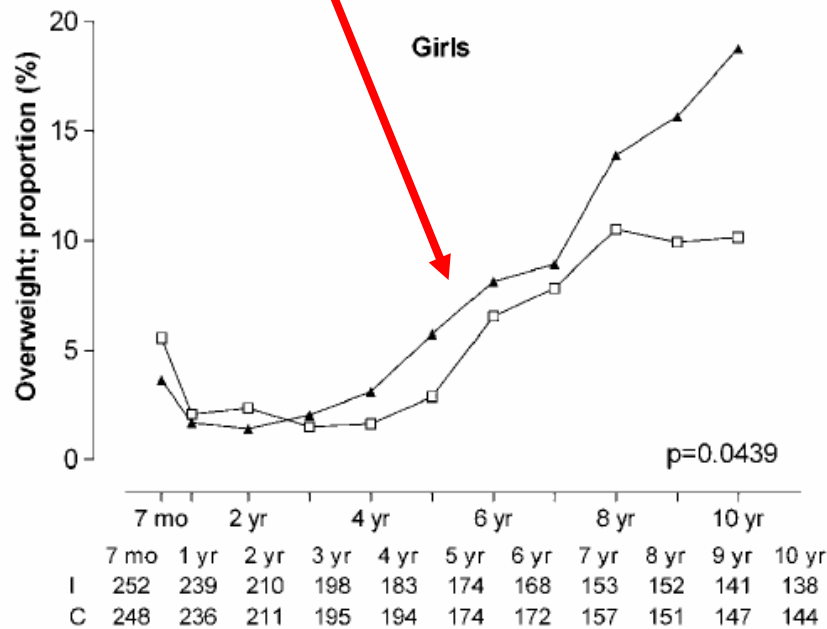


Figure 1 The proportions of overweight and slim children in the intervention (□) and control (▲) groups. *P*-values are presented only at the age of 10 years. The numbers of girls and boys in the intervention group (I) and control group (C) at each age point are also shown (the girls on left panel; the boys on right panel).

Ylipainoisten osuus nousee merkittävästi 7v iässä

- Ylipaino alkaa kehittyä keskimäärin 4 v

Lasten painonhallinta ryhmä

- Salossa aloitettu 10 vuoden tauon jälkeen ylipainoisten lasten ryhmä
- Miksi ei aikaisemmin?
- > Lasten ryhmän kokoaminen haasteellista.
- Apuna oli aktiivisten terveydenhoitajien lisäksi paikallisen sanomalehden juttu
- Ryhmä saatiin täyteen (8 perhettä), ja on nyt ehtinyt kokoontutua 2 krt iloisissa merkeissä

