

Suuri lastenruokakysely osoittaa: Ruoka on lapselle muutakin kuin ravintoa

Pienten lasten vanhemmat pitävät tapakasvatusta erittäin tärkeänä osana lapsen ruokailuhetkiä. Lähes yhtä tärkeää vanhemmille on se, että lapsi maistaisi aterioilla erilaisten ruokien makuja. Valtaosa vanhemmista uskoo, että hyvä ruokavalio lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana vaikuttaa myönteisesti lapsen ruokamieltymyksiin ja terveyteen myöhemmällä iällä.

Tiedot käyvät ilmi lastenruokavalmistaja Nutricia Baby Oy:n teettämästä tutkimuksesta, jossa selvitettiin lastenruokien käyttötottumuksia sekä niihin liittyviä asenteita ja odotuksia. TNS Gallupin toteuttamaan verkkokyselyyn vastasi kesäkuussa 2010 kaikkiaan 759 äitiä, joiden lapsi oli tutkimushetkellä iältään 0-3 -vuotias.

Peräti 97 prosenttia pikkulasten äideistä on kyselyn mukaan täysin tai melko samaa mieltä siitä, että tapakasvatus on myös osa lasten ruokailua. Lähes yhtä suuri osa äideistä haluaa, että lapsi maistelee aterioillaan erilaisia ruokien makuja.

Äideistä 85 prosenttia on täysin tai samaa mieltä siitä, että hyvä ruokavalio lapsen kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana vaikuttaa myönteisesti lapsen terveyteen myöhemmällä iällä. Lähes yhtä suuri osa äideistä uskoo lapsen varhaisvuosien ruokavalion muovaavan tulevien vuosien ruokamieltymyksiä.

Pieni lapsi oppii ruoasta kokonaisvaltaisesti

Lasten ravitsemuksen ja ruokakasvatuksen asiantuntija, ravitsemussuunnittelija Arja Lyytikäinen Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä pitää hyvin myönteisenä asiana sitä, että tapakasvatus nousi kyselyssä esiin keskeisenä pikkulasten ruokailuun liittyvänä arvona.

- Uskon ja toivon tämän merkitsevän sitä, että näissä pikkulapsiperheissä arvostetaan myös yhdessä ateriointia ja hyviä pöytätapoja, Lyytikäinen toteaa .

Arvostettu ruokakasvatuksen asiantuntija muistuttaa, että lapsen ruokailutottumusten ja -taitojen kehittymiseen vaikuttaa muukin kuin pelkkä tarjottu ruoka ja ruokailutilanne. Lapsen ruokakasvatuksen tavoitteiden saavuttamista tukevat kaikki perheen yhteiset ruokaan liittyvät puuhetkät, sillä pieni lapsi oppii ruoasta kokonaisvaltaisesti. Lapselle on hyvin merkityksellistä esimerkiksi se, että käydään kaupassa, tutustutaan ruoka-aineisiin ja valmistetaan ruokaa yhdessä.

- Toivon, että kaikki pienten lasten vanhemmat oivaltaisivat sen, miten arvokasta kaikki ruokaan liittyvä puuhailu yhdessä lapsen kanssa on. Se on lapselle kokonaisvaltaista oppimista ja monissa taidoissa harjaantumista. Samalla tehdään yhdessä hyvälle ruoalle reittiä, Lyytikäinen kuvailee.

Lapsi syö kaikilla aisteillaan

Arja Lyytikäinen tuntee hyvin lapsiperheiden arkeen liittyvän kiireen, joka voi tuoda haastetta yhteisten ruoka-aikojen ja keittiöpuuhien toteuttamiseen. Arjen kiireiden keskellä teolliset lastenruoat ovat hyvä vaihtoehto pienen lapsen ateriaksi, sillä ne turvaavat hyvää ravitsemusta ja tarjoavat tarpeelliset ravintoaineet.

- Sekä hyvän ravitsemuksen että ruokailutaitojen kehittymisen kannalta on kuitenkin tärkeää, että valmiillekin aterialle tehtäisiin yhdessä lapsen kanssa lisähöysteitä, kuten juuresraastetta, salaattia tai kasvispaloja. Pienen lapsen ruoassa varsinkin värit ja rakenne ovat tärkeitä, sillä lapsi syö kaikilla aisteillaan ja tarvitsee harjoitusta pureskelun kehittymiseen. Siksi se miltä ateriakokonaisuus näyttää, voi olla lapselle vieläkin tärkeämpää kuin aikuiselle, Lyytikäinen painottaa.

Lapsi-messuilla löydät Muksun osastolta 6 a 49. Tutustu myös Muksu-ravintolaan osastolla 6 b 1. Lapsi-messut Helsingin Messukeskuksessa 15.-17.4.2011.

Lisätietoja medialle:

Nutricia Baby Oy, ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, puh. 010 680 8621, carina.kronberg-kippila(at)danone.com, www.nutriciababy.fi

Lisätietoja kuluttajille:

Maksuton Nutricia Baby -asiakaspalvelu 24 h numerossa 0800-9-2438, www.nutriciababy.fi

Nutricia Baby Oy on osa kansainvälistä hyvinvointituotteiden valmistukseen keskittyvää Danone-konsernia. Lasten ravitsemuksen asiantuntemusta yrityksellä on jo vuodesta 1901. Yrityksen käyttövalmiit Tetra Brik -pakkauksiin pakatut Tutteli-tuotteet ja Muksu-vellit, -puurot, -jogurttivalmisteet sekä -maitojuoma valmistetaan Suomessa Valion Turengin tehtaalla. Muut Muksu- ja Nutrilon-tuotteet valmistetaan konsernin omissa tai tarkkaan valittujen alihankkijoiden Euroopan tehtaissa. Valmistuksessa käytetään ainoastaan ensiluokkaisia lastenruokalaatuisia raaka-aineita, joiden puhtaus ja turvallisuus on todennettu tutkimuksin ja tarkoin selvityksin. Tuotteissa huomioidaan uusimmat lastenravitsemusta koskevat tutkimukset ja suositukset, lapsen muuttuvat ravitsemukselliset tarpeet sekä syömiseen liittyvät valmiudet ja suomalaisten lapsiperheiden toiveet. Hyvä lastenruoka syntyy tiedolla, taidolla ja tunteella. Nutricia Baby Oy tukee Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa. Lisätietoja www.ensijaturvakotienliitto.fi.