

Suuri lastenruokakysely osoittaa: Jo vauvaikäiset syövät eineksiä

Lähes 90 prosenttia pienten lasten äideistä haluaa, että lapsi syö samaa ruokaa kuin muukin perhe mahdollisimman nopeasti, kertoo lastenruokavalmistaja Nutricia Baby Oy:n teettämä tutkimus. Useimmiten yhteinen perheruoka tarkoittaa itse valmistettua kotiruokaa, mutta myös kaupan valmisruokia eli eineksiä käytetään. Tutkimuksen mukaan kolmannes lapsista on jo 12 kuukauden ikään mennessä saanut syödäkseen einesruokaa. Tyypillisimpiä pikkulapsille annettavia eineksiä ovat pinaatti- ja porkkanaohukaiset, lihaperunasoselaatikko sekä liha- tai broilerpyörökät.

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

STM: Einekset eivät sovi alle 1-vuotiaille

Sosiaali- ja terveysministeriön laatima imeväis- ja leikki-ikäisten lasten ravitsemusta koskeva suositus* kannustaa totuttamaan lapsen yhteisiin perheaterioihin 1-vuotispäivän lähestyessä. Tavoitteena on, että 1-vuotias syö yhdessä muun perheen kanssa pääosin samaa ruokaa. Suosituksen mukaan kaupan valmisruuat eli einekset eivät kuitenkaan sovi suolaisuutensa ja mausteittensa vuoksi alle 1-vuotiaille. Alle vuoden ikäisen lapsen ruokaan ei suolaa käytetä lainkaan eikä ruokaa valmisteta suola- ja lisäainepitoisista elintarvikkeista, suositus linjaa.

Suolan saanti liiallista jo toisella ikävuodella

Myös kliinisen ravitsemustieteen dosentti **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta painottaa, että einekset kuuluvat vasta yli vuoden ikäisen lapsen ruokavalioon ja silloinkin harkiten. Hän on erityisesti huolissaan einesten korkeista suolapitoisuuksista.

Suomalaiset lasten ravitsemusta koskevat tutkimukset osoittavat, kuinka lasten keskimääräinen päivittäinen suolan saanti kohoaa jo toisella ikävuodella lähelle aikuisväestön suolan saannin suositeltavaa viiden gramman ylärajaa. Suomessa lasten suolan saantia koskeva suositus korostaa ainoastaan vähäsuolaisuutta, mutta tarkkaa vuorokautista saannin ylärajaa ei ole määritelty.

- Esimerkiksi Yhdysvalloissa pikkulasten suolan saanniksi suositellaan korkeintaan kolmea grammaa vuorokaudessa. Tämä sama raja-arvo voisi olla hyvä meilläkin, dosentti Schwab toteaa.

Lapsen ruokavalio parhaimmillaan 8-12 kk iässä

Ursula Schwabin mukaan suomalaisten lasten ravitsemus on parhaimmillaan ja lähimpänä suosituksia lapsen ollessa 8-12 kuukauden ikäinen. Silloin lapsi syö vielä pääosin omia vauvaiän aterioitaan, joihin kuuluu runsaasti kasvis-, hedelmä- ja marjasoseita sekä täysjyväpuuroja.

Tutkimukset** osoittavat, että lapsen ruokavalion ravitsemuksellinen laatu romahtaa herkästi juuri siinä vaiheessa, kun omista vauvaiän ruoista siirrytään yhä enemmän yhteisiin perheruokiin. Jo toisella ikävuodella lapsen ruokavalio sisältää suositeltua enemmän suolaa, sokeria ja kovaa rasvaa, kun taas suositeltavan pehmeän rasvan ja monien muiden tärkeiden ravintoaineiden saanti jää liian vähäiseksi. Erityisesti kasvisten, hedelmien ja marjojen käytössä tapahtuu tuntuva notkahdus.

Koko perheen ruokatottumukset kuntoon

Ursula Schwab pitää yhteistä perheruokailua myönteisenä asiana, mutta kehottaa siirtymävaiheessa vanhempia erityiseen valppauteen, jotta lapsen ruokavalio säilyisi ravitsemuksellisesti täysipainoisena myös ensimmäisen ikävuoden jälkeen.

- Viimeistään lapsen 1-vuotissyntymäpäivän vaiheilla on tarpeen tarkastella koko perheen ruokatottumuksia, hän muistuttaa.

Koko perhe hyötyy siitä, että kasviksia, hedelmiä tai marjoja sisällytetään päivän jokaiselle aterialle jossakin muodossa. Myös täysjyväleipää ja –puuroja on hyvä suosia niin lapsen kuin vanhempienkin ruokavaliossa. Vastaavasti runsassuolaisten ja paljon sokeria sisältävien ruokien käyttöä on hyvä pyrkiä välttämään.

Ruokavalion rasvan laatuun on hyvä kiinnittää huomiota. Vähintään 2/3 rasvasta tulisi olla pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa ja korkeintaan 1/3 kovaa, tyydytynyttä rasvaa. Suositeltavia pehmeitä rasvoja sisältävää kalaa olisi hyvä syödä ainakin kahdesti viikossa. D-vitamiinivalmisteen ympärivuotista käyttöä suositellaan kaikille lapsille 18 vuoden ikään saakka.

Tiesitkö?

Nutricia Babyn Muksu-lastenruokavalikoimasta löytyy ravitsemuksellisesti täysipainoisia ateriavaihtoehtoja myös leikki-ikäisille lapsille. 1–3 –vuotiaille tarkoitetuissa Muksu-aterioissa on huomioitu leikki-ikäisen lapsen ravitsemukselliset tarpeet, ja ne sisältävät ravitsemussuosituksen mukaisesti runsaasti ja monipuolisesti kasviksia. Aterioiden iän mukaan karkeutuva koostumus antaa puruvastusta leikki-ikäisen kehittyville hampaille. Muksu-hedelmäsoseissa on korkea hedelmäpitoisuus eikä niihin ole lisätty sokeria.

*Hasunen K ym. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

** esim. Kyttälä P ym. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32/2008.

Lisätietoja medialle:

Nutricia Baby Oy, ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, p. 010 680 8621, carina.kronberg-kippila@danone.com, www.nutriciababy.fi

Itä-Suomen yliopisto, dosentti Ursula Schwab, p. 040 355 2791, ursula.schwab@uef.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. Muksu-, Tutteli- 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.