

Liian tiukat ruokarajoitukset eivät ole lapselle hyväksi

Lapsuudessa luodaan pohja myöhemmille ruokatottumuksille. Siksi lapsi on hyvä totuttaa jo pienestä pitäen monipuoliseen ruokaan ja suhteelliseen säännölliseen ruokailurytmiin. Vanha viisaus on edelleen pätevä: perheen aikuiset päättävät mitä ja milloin syödään, mutta lapsi itse tietää, kuinka suuren annoksen jaksaa kerralla syödä. Johdonmukaisuus on hyväksi myös lapsen ruokakasvatuksessa, mutta liian tiukat ruokaan liittyvät rajoitukset voivat olla lapselle haitallisia.

Lasten ravitsemuksen asiantuntija, lihavuuden hoidosta äskettäin väitellyt laillistettu ravitsemusterapeutti **Marja Kalavainen** on seurannut mielenkiinnolla viime aikoina käytyä karppauskeskustelua. Kalavaisen mukaan karppaus ja hiilihydraattitietoinen syöminen on nyt tuotu esiin aivan uutena asiana, mutta vastaavia keskusteluja on käyty jo 1970-luvulla. Silloin kehoitettiin välttämään raffinoituja ruoka-aineita, kuten sokeria ja valkoista viljaa – aivan kuten nyt myös karppauksen yhteydessä.

Asiantuntijan mielestä tiukka karppausruokavalio ei ole sopiva lapsille, sillä äärimmilleen viety hiilihydraattien käytön rajoittaminen voi häiritä lapsen normaalia kasvua. Maltillisempi hiilihydraattitietoisuus, eli esimerkiksi sokerin ja valkoisen viljan käytön rajoittaminen, taas voi hyvin toteutettuna parantaa ruokavalion laatua.

Kalavainen kuitenkin huomauttaa, että lapsen ruokaan liittyvissä valinnoissa liiallinen jyrkkyys ja tiukkuus eivät yleensä ole hyväksi.

- Fysiologisesti lapsi ei tarvitse karkkia tai kahvileipää, mutta lapsi voi kärsiä erilaisuudesta, jos toiset niitä saavat. On sääli, jos kokonaan demonisoidaan jokin mukava makea, kuten vaikkapa kahvipulla. Makean käytössä on silti muistettava kohtuullisuus, Kalavainen toteaa.

Monipuolisuus ja säännöllisyys ovat valttia

Millainen ruokavalio sitten olisi pienelle lapselle suositeltavin?

- Pienen lapsen on tärkeä syödä monipuolisesti. Ruokavalioon kuuluu kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljaa, maitoa ja maitovalmisteita, kohtuullisesti lihaa ja kalaa sekä pehmeitä rasvoja. Säännöllinen D-vitamiinivalmisteen käyttö on paikallaan ympärivuotisesti, Kalavainen ohjeistaa.

Leikki-ikäisen lapsen hyvä ruokailurytmi rakentuu viiden sopivin väliajoin nautitun aterian varaan. Aamu alkaa aamupalalla ja ulkoilun jälkeen syödään lounasta. Päiväunien jälkeen energiaa tankataan pienestä välipalasta, ja illansuussa koko perhe nauttii yhdessä päivällistä. Ilta-pala auttaa lasta rauhoittumaan

yöunille. Yksilöllisen tarpeen mukaan ateria-aikojen välillä voi nauttia esimerkiksi pienen hedelmän, jos vaikkapa aamupalan ja lounaan väli jää muutoin liian pitkäksi.

- Kun lapsen ateriarytmi on säännöllinen, lapsi jaksaa parhaiten. Hän on vireä, ja mieliala on hyvä. Näлкäisyys ja jaksamattomuus taas voivat ilmetä kiukutteluna ja vetämättömyytenä. Silloin ei oikein mikään tunnu sujuvan lapsen kanssa, Kalavainen tietää.

Hän muistuttaa, että säännöllinen ruokailu ei kuitenkaan tarkoita jatkuvaa napostelua tai maidon ja mehujen lipittelyä. Napostelu ja makeiden juomien lipittely tekee hallaa lapsen terveydelle. Lapsen paino-ongelmien riski kasvaa, ja hampaat altistuvat reikiintymiselle. Lapsen ruokavalio yksipuolistuu ja ravintoaineiden saanti jää huonommaksi, jos mehut ja makeat välipalat korvaavat kunnan aterioita.

Huomio välipalojen laatuun

Koska pieni lapsi ei jaksu kerralla syödä kovin paljon, välipalojakin tarvitaan. Niiden laatuun on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota. Leikki-ikäisen lapsen suositeltavaan välipalaan kuuluu jotakin viljavalmistetta, hedelmää, marjaa tai kasvista sekä maitoa tai maitovalmistetta. Esimerkiksi puurot ovat erinomaisia välipaloja joko sellaisenaan tai marjapuuroina, samoin maitolasillisen kanssa nautittu voileipä ja hedelmä.

- Lapsena opitut ruokatottumukset ovat varsin pysyviä. Siksi vanhempien olisi tärkeä oivaltaa, että pieneen lapseen on vielä helppo vaikuttaa. Kun ruoka-asiat saadaan leikki-ikäisen kanssa sujumaan hyvin, se helpottaa lapsen kanssa toimimista seuraavissa ikävaiheissa, Kalavainen sanoo.

Marja Kalavainen työskentelee ravitsemusterapeuttina Kuopin yliopistollisessa sairaalassa. Hän väitteli viime syksynä filosofian tohtoriksi lasten lihavuuden hoidosta.

Lisätietoja medialle:

Kuopion yliopistollinen sairaala, ravitsemusterapeutti Marja Kalavainen, marja.kalavainen(at)kuh.fi

Nutricia Baby Oy, ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, p. 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. 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.