LAPSEN (JA AIKUISEN) RUOKAILU SAA OLLA MYÖS HAUSKAA!

JOUSTAVA RUOKASUHDE on lapsen tärkein ravitsemustaito

Vanhemmat näyttävät esimerkillään mallia, kun lapsi opettelee hyviä syömisen taitoja. Ruoka saa tuoda nautintoa ja iloa.

TEKSTI Krista Korpela-Kosonen KUVAT Shutterstock

Lapsuus on uusien taitojen ja tottumusten opettelun aikaa. Pieni ottaa isosta mallia – myös ruokatottumuksissa. Perheen aikuiset voivat omalla esimerkillään vaikuttaa paljon siihen, millainen suhde ruokaan ja syömiseen lapselle kehittyy.

”Tärkeintä olisi, että lapsi omaksuisi terveellisen ruokavalion peruspilarit ja oppisi joustavan tavan suhtautua ruokaan”, sanoo tutkijatohtori ja yliopistonlehtori **Henna Vepsäläinen** Helsingin yliopistosta.

Lapsuudessa opituilla ruokatottumuksilla on koko elämänmittaisen terveyden kannalta suuri merkitys, sillä isot linjat kantavat aikuisuuteen saakka. Kodin ruokaympäristö on vahvasti yhteydessä lapsen ravitsemukseen. Mitä enemmän esimerkiksi kasviksia ja hedelmiä on saatavilla, sitä enemmän lapsi niitä syö. Kun jo pienestä pitäen tottuu monipuoliseen kasvisten käyttöön, niitä todennäköisesti tykkää syödä vielä aikuisenakin.

”Aikuisten tehtävänä on päättää, mitä ruokia kotona on saatavilla. Lapsi päättää, minkä verran hän haluaa ja jaksaa niitä syödä.” >>

Isovanhemmat voivat myös toimia ruokaroolimalleina. Ei ole myöskään vaarallista, vaikka mummolassa saisi herkutella normaalia enemmän.

Terveellinen perusta

Terveellisen syömisen peruspilarit rakentuvat monipuolisen ja runsaan kasvisten, hedelmien ja marjojen käytön varaan. Lisäksi on hyvä suosia täysjyväviljoja, kalaa ja pehmeitä rasvoja. Kohtuulliseen suolan käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota, sillä jo moni leikki-ikäinen saa ruoastaan liikaa suolaa. Runsasta lisätyn sokerin saantia on hyvä rajoittaa, vaikka sokerista ei tarvitse tehdä lapsen ruokavaliossa suurta huolenaihetta.

”Suomalaisten päiväkoti-ikäisten lasten keskimääräinen sokerin saanti ei ylitä suosituksia. Sen saantia ei tarvitse tarpeettomasti rajoittaa, sillä terveen ruokasuhteen kehittymisen kannalta ei ole hyväksi demonisoida mitään ruoka-ainetta”, Vepsäläinen kertoo.

Mutkaton ja iloinen asia

Tärkein ravitsemustaito, jonka vanhemmat voivat lapselleen opettaa, on terve ja joustava ruokasuhde. Käytännössä se tarkoittaa, että ruoka ja syöminen ovat elämässä mutkattomia ja iloa tuovia asioita, joista ei tarvitse liiemmälti stressata. Vanhemmat näyttävät tässä lapselle esimerkkiä ja mallia.

”Suuri merkitys on sillä, miten ruoasta puhutaan. Luodaanko esimerkiksi leimaa, että jokin ruoka on epäterveellistä tai pahaa. Vanhempien terveys- ja laihdutuspuhe voi olla lapsen ruokasuhteen kehittymiselle haitallista, sillä siinä voi huomaamattaan siirtää kielteisiä asenteita lapselle.”

Vepsäläinen sanoo, ettei ruokaan ja syömiseen tulisi liittyä tarpeettomia sääntöjä ja pelkoja. Ruoalla ei pitäisi palkita, eikä ruokaa tai jälkiruokaa tarvitse erikseen ansaita. Sen sijaan ruoka saa olla lapsenkin elämässä iloinen asia, joka tuottaa nautintoa. Lapselle on hyvä tarjota vaihtelevasti erilaisia ruokia, jotta hän pääsee tutustumaan niihin monipuolisesti.

”Ei pidä lannistua, jos jokin uusi ruoka ei heti lapselle maistu. Siihen tottuminen voi vaatia useita maistelukertoja. Kaikesta ei tarvitsekaan tykätä, mutta on hyvä, jos kaikenlaisia ruokia uskaltaa ainakin maistaa.”

Terveen ruokasuhteen kehittymisen kannalta ei ole hyväksi demonisoida mitään ruoka-ainetta.

Kuva Pixabay

Vepsäläisen mukaan on melko tyypillistä, että pieni lapsi on jossain vaiheessa valikoiva ja nirso. Siitä huolimatta hän yleensä kasvaa ja kehittyy normaalisti, sillä elimistön nälkä- ja kylläisyyssignaalit varmistavat, että lapsi osaa varsin hyvin huolehtia riittävästä energiansaannistaan.

Jos lapsen huono syöminen aiheuttaa huolta, asia kannattaa ottaa puheeksi neuvolassa.

Isovanhemmatkin ovat roolimalleja

Myös lapsen elämän muut läheiset aikuiset, kuten isovanhemmat, voivat omalla toiminnallaan ja esimerkillään tukea hyvää ravitsemusta ja ruokasuhdetta. Yhteiset ruokahetket ja -puuhat lapsen kanssa luovat mukavia muistoja.

Isovanhemmat voivat tarvittaessa sopia tärkeimmistä ruokailuun liittyvistä käytännöistä lapsen vanhempien kanssa, mutta mitään isoa haittaa tuskin aiheutuu, vaikka mummolassa olisi hieman erilaiset tottumukset kuin kotona.

”Roolimallina ja esimerkkinä toimiminen pätee myös isovanhempiin, mutta ei haittaa, vaikka isovanhempien luona välillä tarjottaisiin esimerkiksi herkkuja enemmän kuin kotona”, Vepsäläinen sanoo.

Päiväkoti monipuolistaa tottumuksia

Jos lapsi käy kodin ulkopuolella päivähoidossa, voi päiväkoti osaltaan toimia lapsen ruokatottumusten monipuolistajana. Tällä voi olla suuri merkitys lapsen ruokakasvatuksessa, sillä päiväkodissa syödään usein jopa kolme päivän aterioista.

”Lapsi oppii vuorovaikutuksessa varhaiskasvattajien, ruokapalveluhenkilöstön ja muiden lasten kanssa. Ruokailu päiväkodissa voi mahdollistaa sen, että lapsi maistaa myös sellaisia makuja, joita kotona ei tarjota. Kun uudet ruoat tulevat päiväkodissa tutuiksi, ne voivat parhaimmillaan laajentua koko perheen käyttöön myös kodin arjessa.” ●

Isoäidin keittiössä innostutaan yhdessä

Helsinkiläinen **Pirjo Toikkanen** järjestää usein yhteistä ruokapuuhaa lastenlastensa kanssa. 11-vuotias **Eero** on jo kokenut ruoanlaittaja, mutta myös 2-vuotias **Leo** touhuaa keittiössä mielellään.

”Pieni lapsi on luonnostaan utelias ja kiinnostunut kaikesta. Kun itse on innostunut ruoasta, se välittyy aikuisesta lapseen. Oleellista on, miten aikuinen suhtautuu ruokaan, sillä lapsi oppii aikuiselta”, Pirjo sanoo.

Pitkän uran ruokatoimittajana tehnyt Pirjo tunnetaan myös Rouva Kasviksena. Työhuoneen seinällä oleva kasvisten sukupuu kiehtoo kovasti lapsenlapsia. Kummatkin pojat syövät mielellään monenlaisia kasviksia.

”Pienillä ideoilla saa lapsen innostumaan. Kun ruoalla on kiva nimi, se maistuu. Vihreä parsakaali on kesäpuu ja valkoinen kukkakaali talvipuu. Myös paprikajunan rakentaminen kiehtoo ja kiinnostaa.”

Kun 2-vuotias Leo istuu pöydän ääressä syöttötuolissaan, Pirjo tuo hänelle aterian alkuun keittiön tervehdyksenä esimerkiksi porkkanatikkuja tai kirsikkatomaatteja. Eerosta taas on vuosien mittaan kasvanut yhteisissä ruokapuuhissa ikäisekseen taitava kokkaaja.

”Nyt 11-vuotiaana hän tunnistaa hyvin ruoan aineksia ja osaa käsitellä niitä, koska hän on jo pienestä saakka saanut tutustua monenlaisiin ruokiin, harjoitella ja kokeilla.” ●

Laura Riihelä

"Oleellista on, miten aikuinen suhtautuu ruokaan, sillä lapsi oppii aikuiselta."