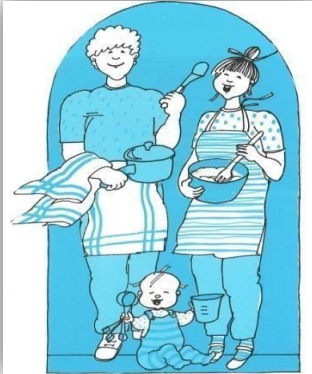




LEIKKI-ikäISEN LAPSEN RUOKA



Leikki-ikäisen lapsen ruokatottumusten kehittymistä ja syömistä ohjaavat monet tekijät, etenkin lähiympäristön antama malli, perheen ruokailutilanne, ruoasta saadut kokemukset sekä fysiologiset ja opitut nälkä- ja kylläisyystekijät. Perheen tekemät **monipuoliset ruokavalinnat, yhteiset miellyttävät ruokailuhetket, hyvä ateriarhythmi ja energiantarvetta vastaava ruokamäärä** muodostavat lapsen hyvän ravitsemuksen ja ruokatottumusten kehittymisen perustan.

Makutottumukset kehittyvät vähitellen. Leikki-ikäisessä on tyypillistä varautuneisuus uusien ruokien kohtaan. Ruokiin tutustumista edistää lapsen mukaanotto ruoan valmistukseen ja hänelle annettu lupa tutkia ruokia kaikin aistein. Syömään ei pakoteta, mutta maistamiseen kannustetaan ja siitä keuhetaan.

Ruokailurytmi

Säännölliset ateriat ja välipalat ovat kasvavalle lapselle tärkeitä. Välipalojen laatu on yhtä olennainen kuin pääaterioiden kokoonpano. Useimmissa perheissä paras ateriarhythmi on aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Lapsen ruokahalu vaihtelee päivästä toiseen ja aterialta toiseen. Tärkeää on, että lapselle on tarjolla monipuolinen ruokavalikoima tutustumista ja maistelua varten. Aikuinen päättää ruoka-ajoista ja rajoista. Ruokamäärän lapsi päättää itse.

Perheet syövät hyvin eri tavoin. Ravitsemuksellisesti yhtä hyviä kokonaisuuksia saadaan sekä kotiruoista että teollisista valmisteista niitä järkevästi valiten ja tuoreruoalla, leivällä ja maidolla höystäen.

Ruoan voi koota **taloudellisesti peruselintarvikkeista**. Ruokalaskua nostavat etenkin leikkeleet, liha, välipalavalmisteet, pikaruokat, kahvileivät, keksit, makeiset ja virvoitusjuomat. Näiden ruoka-aineiden käytön vähentäminen säästää ruoka-ainemenoja ja **samalla parantaa ruokavalion laatua**.

Elintarvikevalinnat

Tuoretta kasvista tai marjoja/hedelmiä tarjotaan mielellään **joka aterialla**. Tavoitteena on, että lapsi syö vähintään viisi oman kouran kokoista annosta päivässä.

Lapsen salaattien ja raasteiden menekkiä lisäävät selkeys, sopiva rakenne ja kosteus, raikkaus ja aikuisten oma esimerkki. Kasvien syönti sormin on lapsista hauskaa.

Leivänpäälysteinä leikkeleiden asemesta tarjotaan usein vihanneksia.

Marjoja ja hedelmiä käytetään monipuolisesti jälkiruoissa ja välipaloina esim. maustamattoman jogurtin, rahkan ja viljavalmisteen kanssa. Puolukat ovat hyvä höyste monen pääruoan kanssa.

Keitetty peruna, leipä ja puurot ovat arkiaterioiden perusaineita. Leiviksi valitaan runsaskuituisia (yli 6 g kuitua/100g) ja vähäsuolaisia vaihtoehtoja. Täysjyväinen puuro sopii paitsi aamu- ja välipalaksi myös pääateriaksi maidolla ja tuoreannoksella höystettynä.

Viljavalmistetta suositellaan vähintään 4 annosta päivässä. Yksi annos on esim. 1 dl keitettyä puuroa tai pastaa tai 1 leipäviipale.

Maitoa ja maitovalmistetta leikki-ikäiselle riittää päivittäin 4 dl ja 1 viipale juustoa. Tämä määrä riittää kalsiumin ja jodin saannin turvaamiseksi. Yksi viipale juustoa (10 g) vastaa kalsiumin saannin kannalta noin 1 desilitraa nestemäistä maitovalmistetta.

Maitovalmistetuksi valitaan vähärasvaisia (enintään 1 % rasvaa) ja vähäsokeisia vaihtoehtoja. Juustoista tulisi valita enintään 17 % rasvaa sisältäviä ja vain vähän suolaa sisältäviä tuotteita.

Proteiinitäydennettyjä maitovalmistetta ei suositella päivittäiseen käyttöön.

Muistathan antaa lapsellesi D-vitamiini-
valmistetta ympäri vuoden: Alle 2-
vuotiaalle 10 µg ja 2-17-vuotiaalle 7,5 µg

Kalaa suositellaan mm. sen sisältämän hyvän rasvan takia. Kalaa voi käyttää ainakin 2-3 aterialla viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Kalalajeista rajoitetaan ison silakan, hauen ja Itämeren lohen ja taimenen käyttö 1-2 kertaan kuukaudessa.

Liha, muna, palkokasvit ovat kalan ja maitovalmisteiden ohella hyviä proteiinin lähteitä.

Broilerin- tai kalkkunanlihaa suositellaan syötäväksi vähintään 2-3 aterialla viikossa, punaista lihaa (nau- ta, possu, lammas) harvemmin. Liha-aterioita höystetään kasviksilla tai niiden lisänä tarjotaan keitettyjä kasviksia tuoreiden ohella.

Kananmuna sopii hyvin ruoanvalmistukseen ja leivontaan ja on keitetynä välillä oiva lihaa korvaava ruokalaji. Jos suvussa on korkeaa kolesterolia, munien käyttöä rajoitetaan 2-3 kappaleeseen viikossa.

Pavut, herneet, linssit ja soijavalmisteet korvaavat lihaa proteiinin lähteinä ja niitä suositellaan käytettäväksi viikoittain.

Makkaran ja nakkien käyttö on hyvä rajoittaa korkeintaan 1 ateriaan viikossa ja lihaleikkeleiden muutamaa siivuun viikossa. Lihavalmisteista sopii parhaiten vähärasvainen ja vähäsuolainen tuote. Syynä rajoitukseen on tuotteiden runsas nitriitin, suolan ja kovan rasvan määrä.

Maksalaatikkoa voi syödä imeväisiään jälkeen enintään 300 g **kuukaudessa (3/4 aineslaatikkoa)**. Maksamakkaraa sen lisäksi enintään 70 g (4-5 viip.) viikossa. Maksakastikkeen ja – pihvin käyttöä vältetään, jos syödään muita maksavalmisteita. Kohtuus käytössä on perusteltua maksan runsaan A- vitamiini- ja raskasmetallipitoisuuden vuoksi.

Näkyvää rasvaa leikki-ikäiselle riittää noin 4-6 tl (20–30 g) päivässä. Määrään luetaan mukaan rasva, jonka lisäämme itse leiville, salaattikastikkeisiin ja ruokiin.

Ruokavalion rasvan laadun varmistamiseksi suositellaan käytettäväksi **kasviöljyä ja -margariinia**. Leivän päälle sopii parhaiten vähintään 60 % rasvaa sisältävä kasvimargariini, salaattikastikkeisiin rypsiöljy.

Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa parhaita ovat 60 -70 % rasvaa sisältävät kasvimargariinit, juoksevat kasviöljyvalmisteet sekä rypsi- ja oliiviöljy. Rasvan runsasta kuumentamista tulee välttää haitallisten aineiden syntymisen vuoksi. Rasvassa paistamisen sijaan esim. kasvikset kannattaa keittää ja maustaa öljyllä.

Pähkinät, mantelit ja siemenet (mm. auringonkukan, seesamin-, kurpitsansiemenet) sisältävät hyvää rasvaa ja kuitua. Niitä voi käyttää leikki- ikäisen ruoan lisänä lajeja vaihdellen noin 15 g päivässä. Siementen päiväannos voi olla noin 1 rkl.

Valitse suolaamattomia tai kuorruttamattomia pähkinöitä ja tarjoa ne rouhituina tai jauhettuna. Koko- nainen pähkinä voi tarttua pienen lapsen hengitys- teihin.

Makeilla ruoilla ja juomilla herkutellaan harkitusti. Keksien, murojen, sipsien, makeisten, limsojen ym. sokeristen ja rasvaisten herkkujen syönnistä sovitaan yhdessä perheen kanssa. Niiden runsas käyttö vähentää ravintosisällöltään monipuolisemman ruoan syömistä ja jatkuvasti naposteltuna aiheuttaa haittaa myös hampaille.

Paras janojuoma on vesi. Makeisista ksylitolilla makeutetut tuotteet ovat hampaille hyviä vaihtoehtoja.

Suolaa vain vähän

Leikki-ikäisen lapsen suolan saantisuositus on noin ½ tl päivässä, puolet aikuisen suosituksesta.

Natriumin minimitarpeen tyydyttämiseksi lisättyä suolaa ei tarvittaisi lainkaan. Suolan määrä pysyy kohtuullisena, kun valitaan vähäsuolaisia elintarvikkeita ja ruokiin ja leivonnaisiin laitetaan suolaa puolet tavallisesta annostuksesta. Puuro maistuu marjojen kanssa ilman suolalisäkin ja on monia aamiaismuroja parempi vaihtoehto.

Makua ruokiin saa käyttämällä mausteeksi esim. sitruunaa, hedelmämehuja, yrttimausteita ja lisäämällä kasvien osuutta ruoissa. Marinoituja lihoja käytettäessä marinadiliemi jätetään käyttämättä ja ruokaan ei lisätä suolaa.

Lisäaineet ja vieraat aineet

Joidenkin lisäaineiden saanti nousee herkästi lapsilla lähelle ADI-arvoa (suurin sallittu päiväannos), jos he syövät yksipuolisesti ja runsaasti samaa lisäainetta sisältäviä elintarvikkeita. Erityisesti makeisten, virvoitusjuomien, mehujuomien, makkaran ja muiden lihavalmisteiden runsas käyttö lisää elimistön lisäainekuormaa.

Monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio, jossa mitään yksittäistä elintarviketta ei käytetä epätavallisen runsaasti, on turvallinen.

Lisätietoa: [Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille](#), THL 2016