

neuvokas
perhe

Puhutaan painosta oikein – apua, tukea ja tietoa lapsen ylipainoon

*Elisa Luomaranta Terveysten edistämisen
asiantuntija, th, TtM, Mindfulness-ohjaaja
Sydänliitto*

*Annika Immonen Terveystenhoitaja,
ratkaisukeskeinen neuropsykiatrinen valmentaja,
Pohjois-Karjalan Sydänpiiri, Arjen tuki –hanke*



neuv@kas
perhe

Tänään luvassa:

- 5 vinkkiä lapsen terveystaitojen harjoitteluun
- 5 vinkkiä hyvinvoivaan arkeen



Neuvokas perhe ideologia



**Iloa ja hyvinvointia
lapsiperheiden arkeen
ratkaisukeskeisesti ja
vahvuuksia
korostamalla.**

**Tietoa ja tukea arjen
hyviin elintapoihin.**



Ei ole yhdentekevää, miten lapsen kanssa puhutaan painosta



Pohdittavaksi:

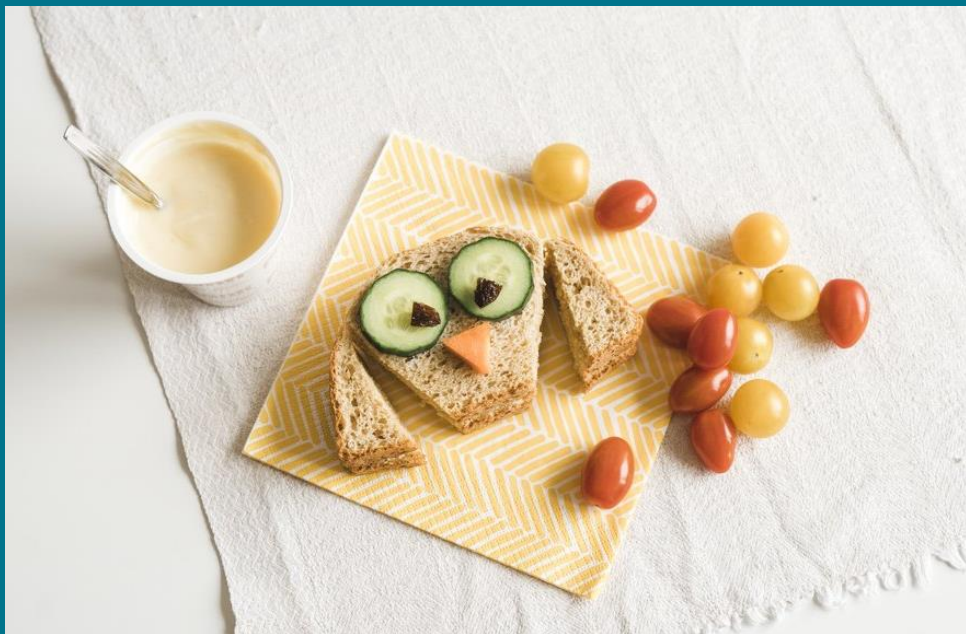
**Onko vanhemman
tehtävä puhua
lapsensa kanssa
painosta lainkaan?**

**Painon sijaan perheessä
on tärkeä keskittyä
terveystaitojen
yhteiseen
harjoitteluun**





**Huomaa hyvä lapsessa,
huomaa hyvä arjessa**



Syöminen

Liikunta

Lepo

Perhearki

Keho



Terveysteen liittyviä taitoja opitaan kaiken ikäisenä

Minä olen arvokas ja hyvä. Haluan pitää huolta itsestäni.

Arjen tasapainoilua



uni

Nimi: _____
Päivä: _____

Mukavin paikka nukkua on...

Iltaisin meillä yleensä...

Puhelimet ja ruudut suljetaan meillä iltaisin...

Meidän perheen paras nukkuja on...

Uni tulee paremmin iltaita kun...

Tiedän, että olen nukkunut hyvin, kun...

Jos en saa tarpeeksi unta, minä...

Hauskin paikka jossa olen nukkunut...

Unikaverini tai uneni on...

neuvokasperhe.fi

Me vanhemmat yleensä tahdomme,
että lapsilla on kaikki hyvin ja että
he kasvavat terveiksi ja onnellisiksi,
mutta vanhemmuus tässä ajassa ei
aina ole helppoa.



Terveyttä tukeva arki:

- Säännöllinen vuorokausirytmä (pääsääntöisesti)
- Riittävä uni ja lepo
- 4-5 ateriaa päivän aikana
- Päivittäinen liike ja aktiivisuus
- Mukavat asiat yhdessä perheen ja ystävien kanssa

5. vinkkiä lapsen terveystaitojen tukemiseen



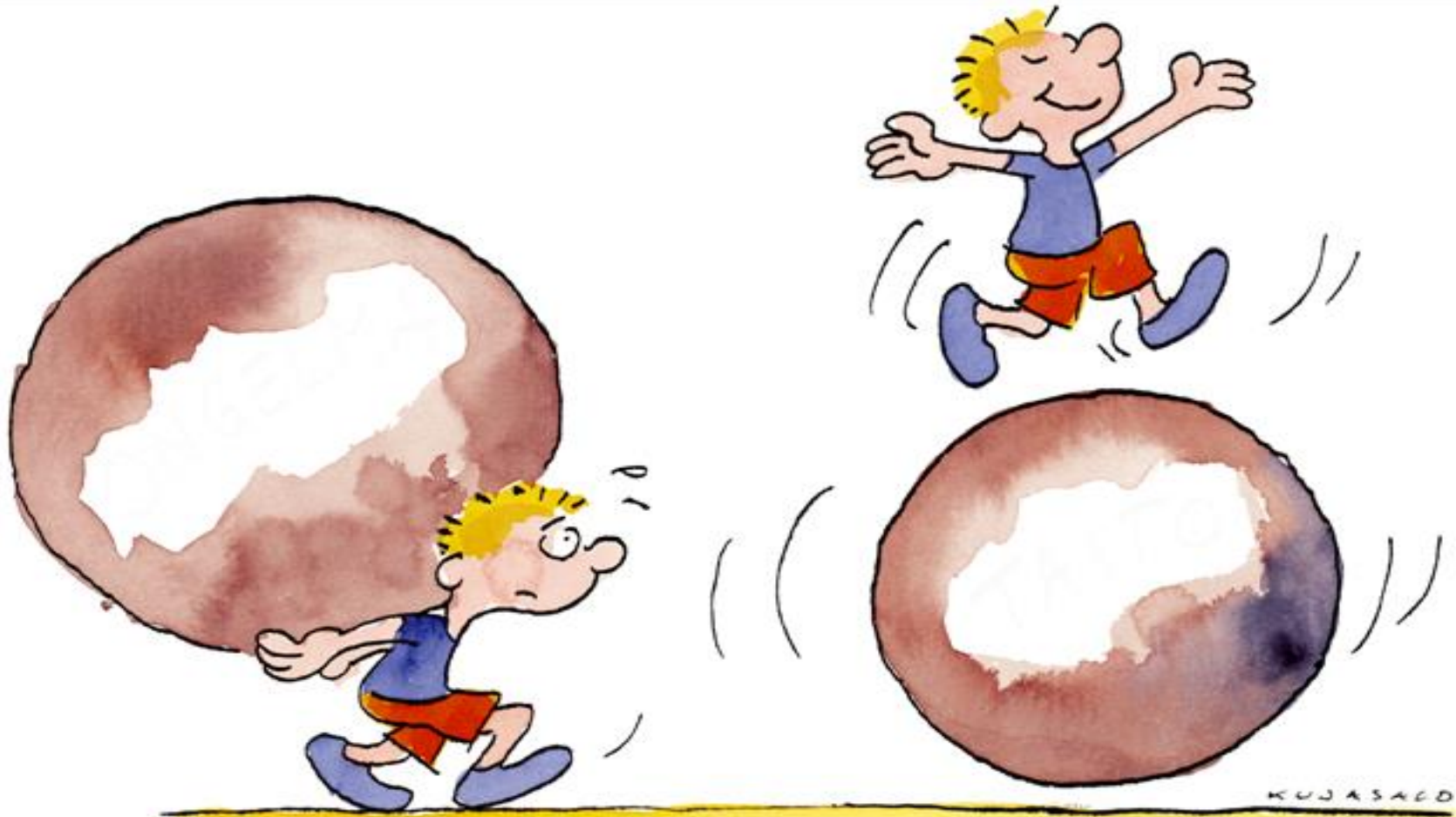
1. Kannusta maistamaan, pakkoa ei ole



2. Myönteinen ilmapiiri ja yhdessä tekeminen



3. Haasteiden kääntäminen taidoiksi



"Sinä olet niin levoton ja villi"

Vai

"Sinä opettelet rauhoittumisen taitoa"

4. Sopivasti sääntöjä, yhteisiä sopimuksia ja mausteeksi huumoria



5. Puhutaan kauniisti kaikista kehoista



Miten kehua ja kannustaa lasta?

- **Sanallisesti:** "Jes, oletpa sinä rohkea!" "Sinä olet kyllä sinnikäs ja opit mitä vaan!"
- **Kiittäminen:** "Kiitos, kun autoit astioiden kanssa"-motivoi lasta tekemään sen uudestaan.
- **Kehu lasta toiselle aikuiselle:** "Oletko huomannut miten Lauri on oppinut kestämään häviöitä peleissä?"
- **Sanaton kehuminen:** peukku ja hymy, koskettaminen olalle, tukan pörrötys, leikkisä pukkaus, ylä-femba jne.
- **Kysyvä kehuminen:** "Miten sinä oletkin niin taitava tässä asiassa?"
- **Yrittämisestä kehuminen:** "Näin, että yritit ja olen ylpeä sinusta!"



**Jokaisen keho on
ainutlaatuinen.
Omanlaisenaan juuri
oikeanlainen.**



Oma keho on
supersankari - video 😊



**5 vinkkiä teidän
perheen näköiseen
hyvinvoivaan arkeen**

1. Syödään yhdessä



2. Läsnäolo ja kiinnostus lapsen asioihin



3. Itsearvostus



4. Anna lapsen osallistua ja kokea olevansa tärkeä lauman jäsen

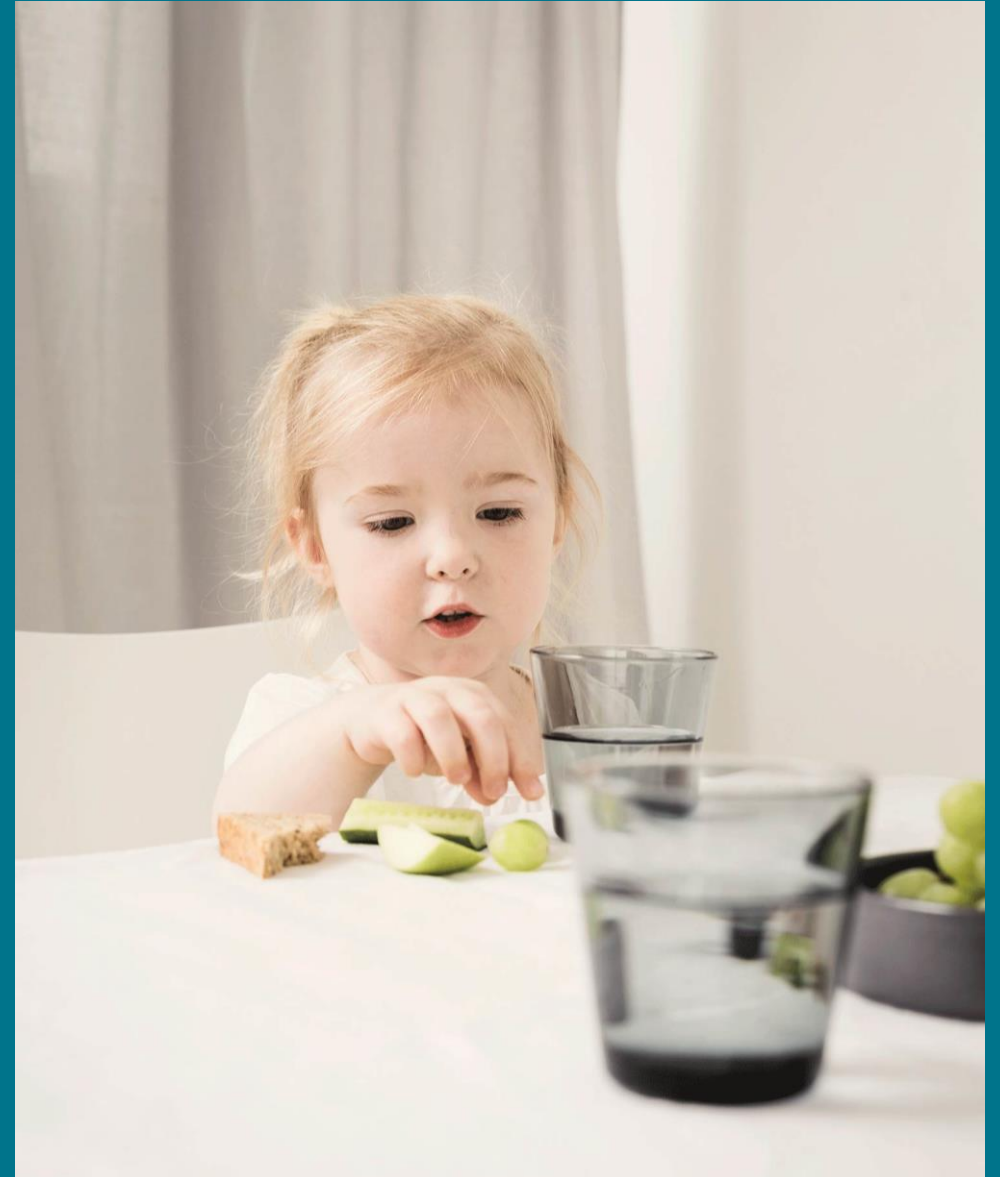


5. Hyväksyvä ja rakastava katse



neuvokas
perhe

Minä olen hyvä - video
- Neuvokasperhe



Vinkkejä sopivaan annoskokoon ja kylläisyyden oppimiseen

Lautasmalli antaa hyvän esimerkin sopivasta annoksesta pääaterialle sekä aikuiselle että lapselle.

Lapsen annoskoko on aikuisen annosta pienempi.

Lasta ei kannata painostaa syömään, jos ruoka ei maistu. Terve lapsi syö, kun on nälkäinen. Säännöllisestä ateriarytmistä on kuitenkin hyvä pitää kiinni.

Myös lapsilla esiintyy tapa- ja tunnesyömistä. Nälän ja kylläisyyden tunteesta on hyvä puhua lapsen kanssa; kun on nälkäinen, on aika syödä ja kun tuntee itsensä kylläiseksi, ei enää kannata hakea lisää ruokaa.



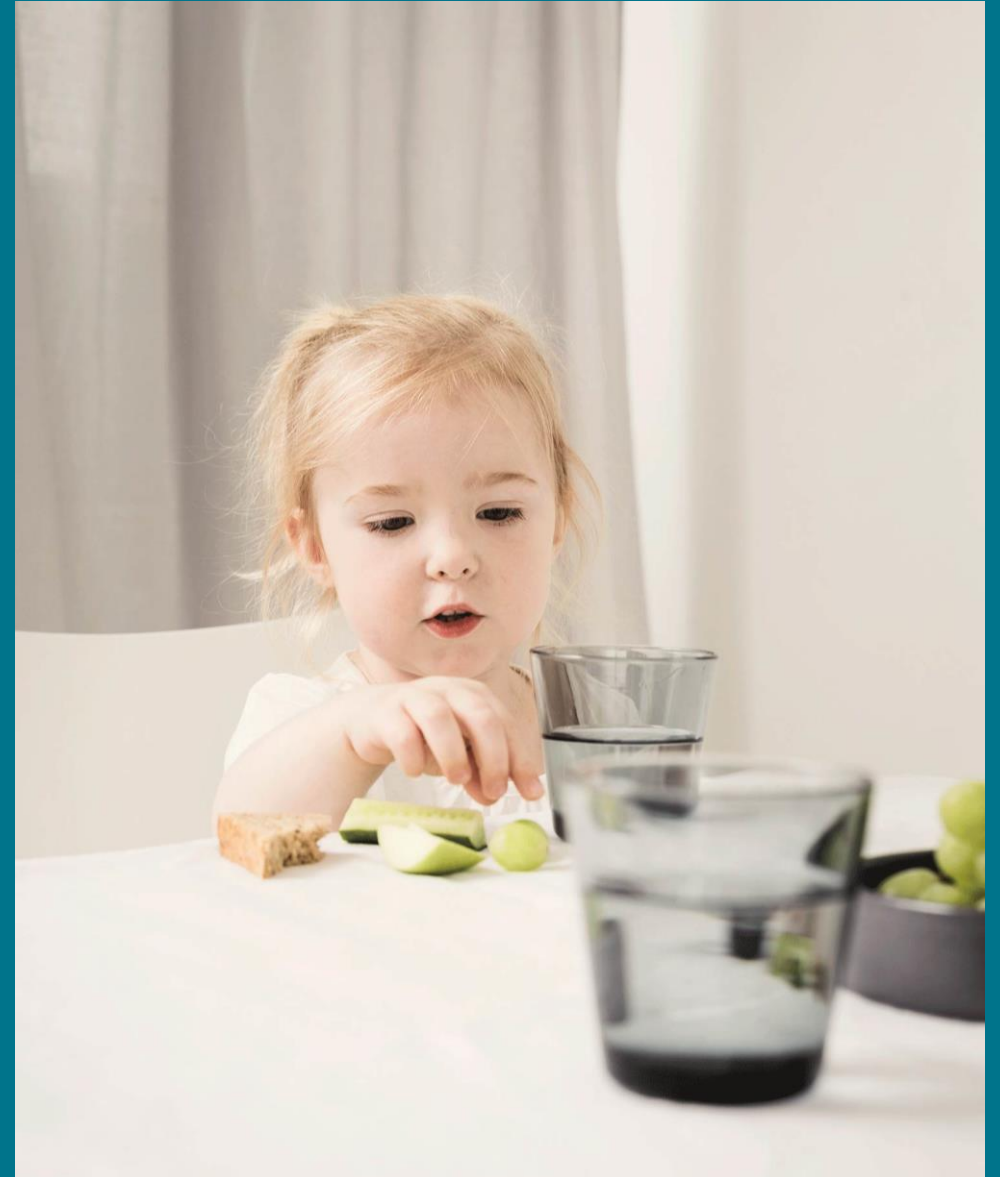
Vinkkejä herkkujen vähentämiseen

- Herkut eivät ole hyvä palkinto tai väline lohduttamiseen.
- Herkuilla ei voi korvata kunnon ruokaa.
- Herkkuja on kuitenkin sallittua nauttia sopivassa suhteessa – sopiiko teidän perheenne arkeen pieni jälkiruoka vai kuuluvatko herkut vain herkkupäiviin tai juhlahetkiin?
- Herkuttelu on hyvä olla luonteva osa arkea, sitä ei kannata arjessa ylikorostaa lapsille.
- Sokeristen herkkujen sijaan välipaloiksi sopivat esimerkiksi värikkäät hedelmät ja kasvikset.



neuvokas
perhe

**Lasten
painonhallinnan
tavoitteena on
hyvinvoiva lapsi
ja terve
aikuisuus**



Apua on tarjolla

- Ota rohkeasti aihe esille neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa. Terveystenhoitajat ja lääkärit ovat ammattilaisia ja auttavat perhettänne eteenpäin.
- Terveystenhuollossa on erilaisia lisätutkimuksia, joilla voidaan selvittää ylipainoon mahdollisesti liittyviä muita syitä tai ylipainon merkitystä lapsen kokonaistilanteeseen.
- Perheenne hyvinvoinnin polulla on tukena myös mm. ravitsemusterapeutteja, liikunnanohjaajia, perhetyöntekijöitä, psykologeja ja monipuolista järjestöjen tarjontaa.





Kiitos!