

Omia muistiinpanoja

MURU-opas

Opas syömispulmaisten lasten perheille

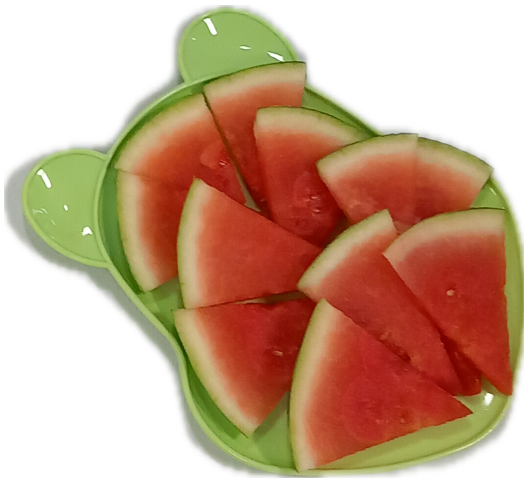


Tämä opas on tarkoitettu syömispulmaisten lasten perheille ja muille lähiaikuisille, jotka ovat mukana lapsen arjessa.

Oppaan alussa on tietopaketti syömispulmista, niiden taustoista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Tietopaketin jälkeen oppaaseen on kerätty konkreettisia vinkkejä sujuvoittamaan ja tukemaan arkea. Omat vinkkinsä oppaaseen ovat antaneet Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän ravitsemusterapeutit, fysioterapeutit, toimintaterapeutit ja puheterapeutit. Lopussa on vielä lisäksi muutamia lukuvinkkejä ja lähteitä, joista löytyy lisätietoa.

Opas on tehty osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä ja yhteistyössä Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatillisen työryhmän kanssa.

MURU = mukava ruokailu, muru kerrallaan edetään ja pieniä murusia eli lapsia varten.



Sisällys

Mitä syömispulmat ovat?

Asioita syömispulmien taustalla

Lapsen syömisestä kehitys

Ruokailutilanne

Lapseen liittyvät tekijät

Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät

Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät

Turvaruoka

Ruokien värikoodaus

Syömisestä portaat

MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä

Omia muistiinpanoja

Lukuvinkkejä

Lähteitä ja lisätietoa

Omia muistiinpanoja

Mitä syömispulmat ovat?

Kaiken ikäisillä lapsilla voi esiintyä syömiseen liittyviä ongelmia. Syömiseen liittyvät pulmat ovat hyvin tavallisia 0–3-vuotiailla lapsilla. Pahimmillaan ne voivat vaikuttaa häiritsevästi lapsen kasvuun ja kehitykseen laaja-alaisesti. Vaikea-asteisia syömiseen liittyviä ongelmia on kuitenkin vain noin 1–3 %:lla pikkulapsista. Syömispulmille ei ole vielä muotoutunut tarkkaa määritelmää. Oireiden puolesta syömispulmista voidaan puhua, jos esim.

- lapsi syö liian vähän tai yksipuolisesti
- ei saa kasvua varten tarvitsemiaan ravintoaineita,
- ei kasva,
- yskii, yökkäilee, oksentelee,
- on vaikea syödä karkeajakoista ruokaa tai
- syöminen vie paljon aikaa.

On myös tunnistettu ruokailuun liittyviä tilanteita, jotka ovat hankalia, mutta usein ohimeneviä eikä niiden kohdalla välttämättä vielä voida puhua syömispulmista. Huolta voi aiheuttaa, jos on:

- pieniruokainen lapsi, joka kuitenkin kasvaa hyvin
- valikoiva lapsi, joka syö hyvin päiväkodissa, mutta ei kotona
- valikoiva lapsi, jonka ruokavalikoima on hitaasti edistynyt
- lapsi yökkäilee syömistä opetellessaan harvakseltaan, mutta ei systemaattisesti

Näiden tilanteiden pitkittyessä on tarpeen alkaa selvittämään tarkemmin taustoja kyseisille tilanteille.

Asioita syömispulmien taustalla

Syyt lasten syömispulmien taustalla voivat olla hyvin monenlaisia. Taustalta löytyy usein monia toisiinsa liittyviä ja vaikuttavia biologisia, toiminnallisia, kehityksellisiä ja psykologisia syitä. Syömis-pulmien taustalta voi löytyä myös erilaisia käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä.

Tavallisimpia tekijöitä syömispulmien taustalla ovat kokemukset, vuorovaikutus, aistitiedonkäsittelyn ja -säätelyn pulmat, neuropsykiatriset häiriöt, ummetus ja allergiat.

Harvinaisempia tekijöitä syömispulmien taustalla ovat keskosuus, refluksi, rakennepoikkeavuudet, syndroomat ja sydän- ym. sairaudet.

Lapsen syömisen kehitys

Täysimetystä tai korviketta suositellaan 4–6 kuukauden ikään asti. Tämän jälkeen, erityisesti aistiherkille lapsille, aloitetaan kiinteisiin ruokiin tutustuminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa noin 4 kuukauden iässä, koska aistiherkkä lapsi tarvitsee pitkän ja rauhallisen moniaistillisen tutustumisen ja alun kiinteisiin ruokiin siirryttäessä. Aterialla kannattaa tarjota kiinteää ruokaa ensin ja sen jälkeen imetetään tai annetaan korviketta. Sopiva nälkä on ”paras mauste” uusien ruokien opettelussa.

Lapsen valikoivaan syömiseen voi vaikuttaa myös **neofobia**, joka tarkoittaa uusien asioiden pelkoa ja ruoka-etuliitteellä se on uusien tai vieraiden ruokien pelkoa. Lapsen neofobinen kausi alkaa yleensä 1,5–2-vuotiaana ja vahvimmin siihen liittyvät vieraat hedelmät, kasvikset ja kala. Ruokavalio voi tällöin kaventua hetkellisesti, mutta laajenee taas lapsen opittua pois pelosta.



Ruokailutilanne

Lapsiperheen arjessa ruokailutilanteita on paljon ja tunnelma niissä vaihtelee yhtä paljon. Toisinaan ruokailu sujuu hyvin ja ilmapiiiri pysyy mukavana ja mieli kaikilla hyvänä. Toisinaan taas ruokailutilanne voi olla tahtojen taistelua. Haasteellisia ruokailutilanteita tulee kaikille perheille ja se kuuluu arkeen.

On tärkeää syödä yhdessä lapsen kanssa eikä lapsi yksinään. Tärkeintä lapselle on vanhemman läsnäolo.

Etukäteen on hyvä miettiä, kuinka tunnelmaa voitaisiin muuttaa, jotta se ei aiheuttaisi stressiä ja huolta. Tavoitteena on, että ruokailu ei nostaisi lapsen eikä aikuisen stressihormonitasoa. Aikuisen on hyvä pohtia itselleen sopivia keinoja rauhoittua ja rentoutua, jos ruokailutilanne alkaa stressaamaan. Aikuisen stressi heijastuu helposti myös lapseen. Lapsen nouseva stressihormonitaso laskee ruokahalua ja lapsi syö mahdollisesti entistäkin vähemmän. Samalla lapsen vireystila nousee, jonka seurauksena ruokailutilanteessa oleminen vaikeutuu.

Ruokailutilanteessa on tärkeää keskittyä positiiviseen ruokapuheeseen eikä puhua sen aiheuttamista huolista. Perheen yhteisessä ruokailutilanteessa voi ottaa käyttöön neljän K:n keinon eli kysytään, kuunnellaan, kannustetaan ja keuhataan.

Maistamisen ei tarvitse aina olla tavoitteena, vaan voidaan aloittaa ruokaan tutustuminen muilla aisteilla. Jos lapsella on ”en tykkää” -vaihe, niin voidaan ohittaa ja jättää se huomiotta ja kehua lasta jostain mikä onnistuu. ”Huomasin, että harjoittelit hienosti maistamisrohkeutta sen kurkun kanssa.” Lapsi vasta opettelee ruokarohkeutta, joten käännetään haasteet taidoiksi!

Lapseen liittyvät tekijät

Syömistä harjoitellessa on tärkeää huomioida lapsen ikä ja oikea ajoitus. Lapsi ei opi syömään ennen kuin hänellä on siihen riittävät valmiudet. Erityisesti aistimuksiin voimakkaasti reagoivat lapset ovat hyvin usein valikoivia syöjiä. He ovat hyvin herkkiä ruuan koostumukselle, lämpötilalle, maulle, hajulle ja ulkonäölle. Nämä lapset huomaavat pienetkin muutokset tutuissakin ruuissa. Aistiyliherkät lapset välttelevät myös koskemasta ruokaan eivätkä laita sormia tai muita tavaroita suuhunsa.

Viiden perusaistin lisäksi ihmisellä on muitakin aistijärjestelmiä, joiden toimintaa ei arjen sujuessa välttämättä tiedosteta. Ihmisen aistijärjestelmistä painovoima- ja liikeaistijärjestelmä auttaa kehoa pysymään pystyssä ja painovoimaa vastaan oikeassa asennossa. Ruokailutilanteissa tämä aistijärjestelmä auttaa pitämään pään pystyssä, istumaan suorassa ja ohjaa katsetta ruuasta ruuan tarjoajaan ja muuhun ympäristöön.

Lihasten ja nivelten asento- ja liikeaistijärjestelmän avulla pystymme tarttumaan esineisiin, ohjaamaan ruokailuvälineitä ja ruokaa suuhun tai nostamaan juomalasin pöydältä, ohjaamaan suuhun ja laskemaan takaisin pöydälle sekä käyttämään toimintoihin sopivasti voimaa.

Lapsen ja aikuisen vuorovaikutuksen haasteet saattavat pahentaa tai ylläpitää syömisen pulmia. Vuorovaikutukseen haasteita tuovat myös lapsen ja aikuisen temperamenttiero. Syömisen pulmien hoitaminen voi vaatia myös lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhteen hoitamista.

Ruokailuympäristöön liittyvät tekijät

Ruokailupöydän ja sen ympäristön voi suojata esimerkiksi vahakankaalla vahinkojen varalta etenkin pienten lasten kohdalla. On tärkeää antaa lapsen ensin itse kokeilla syömistä ja auttaa vasta sitten, joten sotkua voi tulla.

Lapselle on tärkeää olla ruokapöydässä lapsen mittoihin sopiva tuoli, jossa saa tukevan istuma-asennon. Liian iso tai liian pieni tuoli tai tuolin karhea pintamateriaali voivat häiritä lapsen ruokailutilannetta. Tuolin sopiva etäisyys pöydästä ja keholle antama tuki ovat tärkeitä huomioida. Astiat ja ruokailuvälineet myös oltava lapselle sopivat ja helpot käsitellä.

Aistihakuisen lapsen ruokapöydässä oleminen ja istuminen voi helpottua, jos hänelle mahdollistetaan ja sallitaan pieni kehollinen toiminta ja liikkuminen ruokailun aikana. Hyvä keino on esimerkiksi laittaa tuolille aktiivityyny, joka rauhoittaa lapsen olemista, mutta mahdollistaa samalla pienen liikkeen.

Ruokailutilanteiden tunnelma ja ilmapiiri vaikuttaa siihen, miten lapsi syö ja millaisista ruuista hän oppii pitämään. Ruokailutilanteista tulee jättää pois kaikki viihdykkeet, kuten esimerkiksi pelit, puhelimet, tabletit. Näin saadaan turhat ärsykkeet ja melu pois. Puhelinta tai pelejä katsoessaan lapsi ei myöskään ehdi havainnoimaan ruokailua, miltä ruoka maistuu tai tuoksuu eikä huomaa milloin maha on täynnä.

Annetaan lapselle hetki aikaa lopettaa meneillään oleva leikki tai muu toiminto ennen ruokailua. Jos lapsi on huonolla tuulella tai mieli ei ole parhaimmillaan ruokailun aloittamiseen, niin on hyvä rauhoittaa hänet pitämällä hetken sylissä ja juttelemalla mielialaa paremmaksi ja valmiimmaksi ruokailuun.

Arjen ruokailutilanteisiin liittyvät tekijät

Ruokailutilanteissa aikuinen tekee päätökset siitä mitä, milloin ja missä syödään. Lapsi voi päättää syömänsä ruoan määrän. Kannattaa ottaa lapsi mukaan ruokakauppaan. Ruokakauppa on loistava mahdollisuus lapselle tutkia, havainnoida ja ihmetellä ruokaa ja ruoka-aineita.

Otetaan lapsi mukaan ruuanlaittoon aina, kun mahdollista. Ruokaa tehdessään lapsi pääsee käsittelemään, koskemaan, haistelemaan ja käyttämään kaikkia aistejaan tutustuessaan käsin erilaisiin ruoka-aineisiin ja niiden koostumuksiin. Todennäköisesti hän haluaa jossain vaiheessa myös maistella niitä.

Pidetään kiinni säännöllisistä ruoka-ajoista. Ne rytmittävät päivää ja lapsen on helpompi ennakoida ja valmistautua ruokailuun, kun rytmi pysyy samana. Säännöllinen ruokarytmi auttaa lasta nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisessa. Ei anneta lisävälipaloja viemään nälkää pois, vaan keskitytään säännöllisiin ruoka-aikoihin.

Turvaruoka

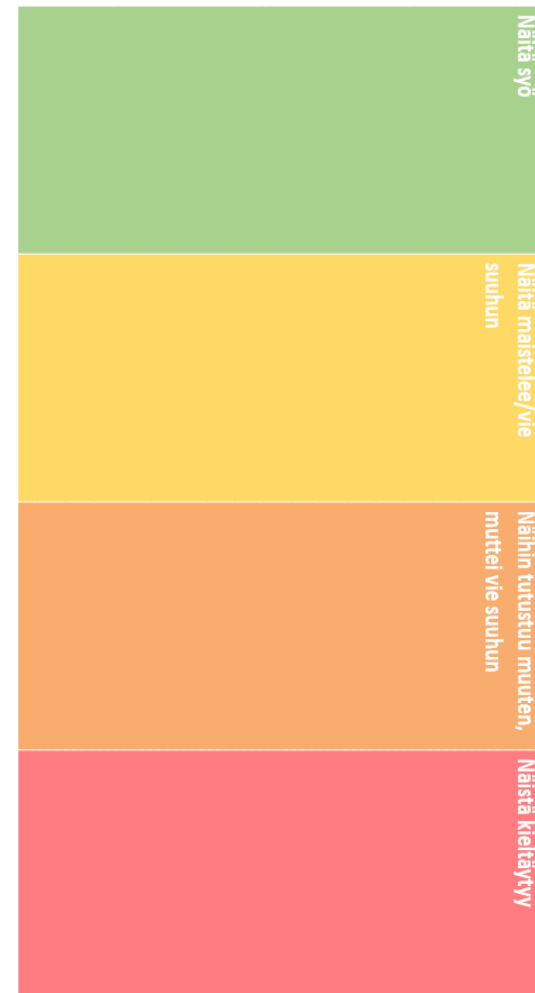
Ruokailutilanteissa pöydässä olisi hyvä olla lapselle tarjolla jotakin sellaista ruokaa mikä lapselle varmasti maistuu ja millä saa vatsaa täytettyä, niin sanottu turvaruoka. Turvaruoka ei herätä lapsessa pelkoa ja ahdistusta, niin kuin uusien makujen ja ruoka-aineiden kohdalla voi käydä. Kaikkia niitä ruokia, joita lapsi syö (=turvaruokia) kannattaa kierrättää mahdollisimman säännöllisesti, ettei niiden syömisessä tule taukoja, koska silloin aiemmin turvaruokana toiminut voikin olla yhtäkkiä ihan kuin uusi ruoka ja maku, koska on ollut taukoa sen syömisessä.

Turvaruoan lisäksi voidaan laittaa tarjoille ruokaan tutustumis- ja maisteluannoksia moniaistikanavaisesti muista ruoka-aineista, jotka pidetään aina erillisenä, ei sekoiteta muihin ruokiin ja mieluusti vielä alkuun erillisillä lautasilla. Erilliseltä lautaselta on turvallista lähteä tutustumaan uusiin makuihin askel kerrallaan.

”Lapsi syö mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua, tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla” -Susanna Anglé



Ruokien värikoodaus



Ruokien värikoodaus

Ruokailuun ja syömiseen liittyvien asioiden opettelu on hyvin hidas prosessi. Turhautumisen välttämiseksi tulee ja kannattaa huomioida kaikki pienimmätkin edistysaskeleet. Lapsi voi edistyä silti ihan huomaamattakin.

Toisia auttaa prosessin aikana, kun pitää päiväkirjaa kaikista niistä ruokailuun liittyvistä asioista, joihin on puututtu sekä asioiden edistymisestä sekä sillä hetkellä syödyistä ruuista. Päiväkirjasta seuraamalla voi parhaiten huomata edistymisen ja pystyy arvioimaan, mikä toimii ja mitä muutoksia voidaan tehdä toimintaan ja ruokailutapoihin.

Kokemukset ovat näyttäneet, että ruokien ketjuttaminen ja seuraavien lapselle tarjottavien ruoka-aineiden löytyminen voi helpottua tutkimalla sen hetkisten ruoka-aineiden koostumuksia, esimerkiksi rapeus, lämpö ja pehmeys, jolloin voi löytyä yhtäläisyyksiä ruoka-aineiden kesken.

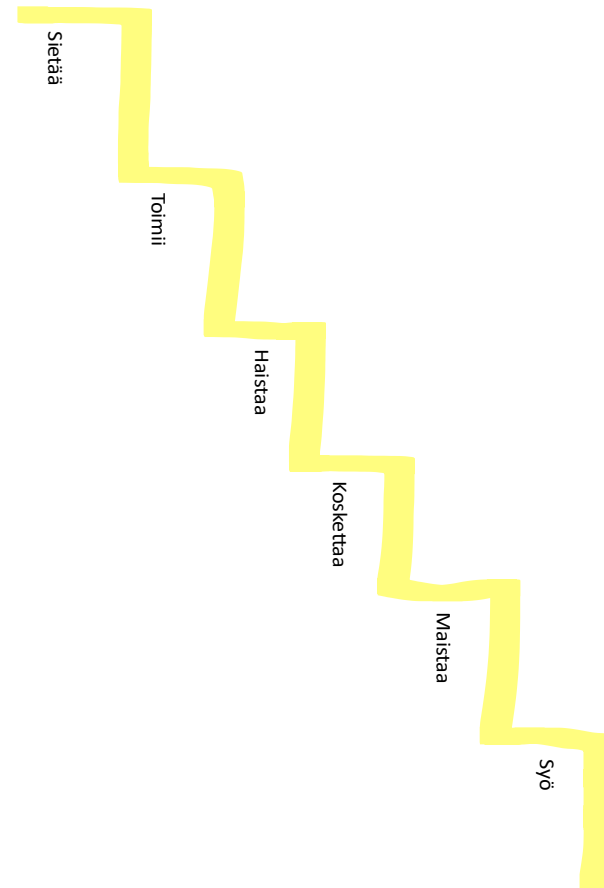
Ruokailupäiväkirjaan voi tehdä esimerkiksi viereiseltä sivulta löytyvän taulukon, johon värikoodataan ruokia sen mukaan, miten lapsi niihin suhtautuu. Tähän on helppo palata, huomata edistymistä, arvioida ja päivittää tilannetta ja ruokailutapoja.

Syömisen portaat

Syömisen portaat ovat osa SOS Feeding -lähestymistapaa ja ne kuvaavat sitä matkaa mitä tehdään ruokailussa kohti varsinaista syömistä. SOS Feeding -lähestymistapa keskittyy systemaattiseen herkkyyden vähentämiseen, joka jakaa syömisprosessin jokaisen osan pieniin askeliin.

- **Sietää:** sietää ruokaa samassa huoneessa, lautasella samassa pöydässä pöydän toisella laidalla tai pöydän keskellä, lautasella omassa tilassaan ja edessään.
- **Toimii:** auttaa ruuan valmistamisessa ja tarjolle laittamisessa, käyttää välineitä sekoittaakseen tai kaataakseen ruokaa tai juomaa toisille, käyttää välineitä ottaakseen omalle lautaselleen.
- **Haistaa:** samassa huoneessa, samassa pöydässä, suoraan edessään, nojaa tai nousee ylös haistellakseen.
- **Koskettaa:** yhdellä sormenpäällä, sormenpäillä, koko kädellä, käsivarrella/ olkapäällä, rinnalla/ kaulalla, pään päällä, leualla/ poskella, nenällä, huulilla, hampailla, kielen kärjellä, koko kielellä.
- **Maistaa:** nuolaisee kielen kärjellä, nuolaisee koko kielellä, haukkaa palan ja sylkee heti pois, haukkaa palan, pitää hetken suussaan ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, pureskelee ja sylkäisee pois, haukkaa paloja, nielee osan ja sylkee osan, haukkaa paloja, nielee juoman kanssa kaiken, haukkaa ja nielee itsenäisesti kaiken.
- **Syö:** syö itsenäisesti.

Kuva 1. Syömisen portaat



MURU-työryhmän terapeuttien vinkkejä

MURU-työryhmään eli Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliseen työryhmään kuuluu ravitsemus-, toiminta-, puhe- ja fysioterapeutteja niin perus- kuin erikoissairaanhoidosta. Tässä kappaleessa on heiltä vinkkejä ja ohjeita syömispulmaisten lasten perheiden arkeen.

- Muistetaan ennakointi! Lapsi tarvitsee aikaa siirtyä tilanteesta toiseen. Tilanteiden ennakointi auttaa lasta organisoimaan ja kontrolloimaan tulevaa tilannetta.
- Kehollinen herättely, aistimuksia keholle ja kasvoille. Ennen ruokailua lapselle voi tarjota erilaisia keinoja aktivoida ja herätellä suuta myös sisäpuolelta, esimerkiksi kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun alussa aktivoi suun reseptoreja. Erilaiset vibrat ovat myös hyviä kehollisessa herättelyssä. Myös syvätuntoaistimukset käsiin ja koko keholle valmistavat lasta ruokailutapahtumaan.
- Ruokapöydässä ei tarvitse istua rauhassa, pieni liike voi helpottaa, esimerkiksi aktiivisyys tuolille tai jumppakuminauha tuolinjalkojen ympärille. Liike voi olla joillekin rauhoittava, jotkut taas tarvitsevat puolestaan tasaamista, esimerkiksi sylipainolla, paikoilleen asettumisen tueksi.
- Ruokaillessa voi olla myös jokin oheisvirike käsille, etenkin tuntoherkillä lapsilla, jos se helpottaa ruoan käsittelyä ja ruokailuun keskittymistä.

- Ruokapöydässä ei tarvita tablettia, puhelinta tai muita pelejä. Poistetaan turhat ärsykkeet ja melu pois ruokailutilanteesta. Puhelinta tai pelejä katsoessaan lapsi ei myöskään ehdi havainnoimaan ruokailua, miltä ruoka maistuu tai tuoksuu eikä huomaa milloin maha on täynnä.
- Jos ruokapöydässä istuminen on lapselle liian haastavaa, voidaan ruokapöydän äärellä tehdä jotain muuta kuin ruokailuun liittyviä asioita, jotta paikkaan liittyisi mukavia tunteita ja hiljalleen oleminen ja myös ruokailu helpottuisi.



- Tunnistetaan ja tasataan vireystila ruokailutilanteeseen sopivaksi. Huomioidaan lapsen kehon järkevyys. Jännittyneenä ojentelevalle lapsen tai hyvin pehmeisen ja valuvaisen lapsen on vaikea osallistua aktiivisesti ruokailuun ja viedä ruokaa suuhun, käsitellä sitä ja nielaista se turvallisesti.
- Asentoon ja järkevyyteen voi vaikuttaa erilaisilla tuoleilla tai sylissä lapsen vireystilaa ja kehoa joko rentouttaen tai aktivoiden. Tuolissa jalkalauta voi helpottaa lapsen selänojen löytämistä ruokailutilanteessa. Toisaalta toiselle se voi lisätä ojentautumista liikaakin ja halua pyrkiä seisomaan, jolloin jalkojen roikkuminen vapaana voikin rauhoittaa lasta tilanteeseen. Kokeilemalla löytyy kullekin lapselle sopiva tapa ruokailla.
- Jos lapsi ei halua tai uskalla maistaa jotain ruokaa, niin voi kannustaa häntä tutustumaan aluksi muilla aisteilla ruokiin. Hyödynnetään moniaistikanavainen ruokiin tutustuminen.



- Muistetaan säännölliset ateria-ajat ja vältetään ruokailujen välistä napostelua. Säännöllinen ruokarytmi auttaa lasta nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisessa. Nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistettuaan lapsi oppii säätelemään syömistään.
- Aterian kesto rajataan kohtuulliseksi, esim. noin 30 minuuttiin. Ruokailun kesto voi mallittaa lapselle esimerkiksi erilaisilla TimeTimer-sovelluksilla.
- Muistetaan monipuolisuus kaikilla ruokailuilla ja pidetään ruokavaliossa kaikki ruoka-aineryhmät ja lautasmaalin osat mukana. Ei tarvitse olla erikseen lounas- tai aamupalaruokia, kaikkia ruokia/ruoka-aineita voi hyödyntää kaikilla aterialla. Koostetaan ateriat proteiineista, hiilihydraateista ja kasviksista.
- Turvaruoka, jolla lapsi saa aina mahan täyteen, pidetään pohjana syömiselle, lisäksi ruokavaliota laajentamisen apuna tutustumis- ja maistelulautanen erikseen. Ei koskaan huijata ruualla eikä piilotella ruokia. Turvaruokakin saatetaan menettää, jos sen sekaan piilotellaan jotain uutta makua. Kartoitetaan mieleisiä koostumuksia ja suositaan samankaltaisia koostumuksia.
- Sattumia sisältävä sose, koostumukseltaan jo rakeisempi ruoka, on lapselle yleensä kaikista haastavin koostumus syödä (esim. 8kk purkkiruokat). Jos lapsella on haasteita syömisessä, niin riittää aluksi sileän soseen ja palasten syömisestä (leivän palaset, pehmeät hedelmäpalaset yms.) opettelu erikseen. Harjoittelussa voi edetä ensin sileästä soseesta paksumpaan tasakoosteiseen ruokaan (esim.

puuro) ja siitä erillisten palasten harjoitteluun. Palasten pureskelun opettelu voi harjoitella pienien, pehmeiden palojen avulla ohjaamalla pala poskihampaisiin.

- Ruoan ei tule olla palkinto eikä rangaistus, vaan pidetään neutraali suhtautuminen ruokaan ja syömiseen.
- Ruokailua voi harjoitella myös lattialla ruokia tutkien ja niiden välissä liikkuen, silloin aikuinen voi tarvittaessa tukea ja auttaa lasta säilyttämään hyvän istuma-asennon maistelun aikana.
- Lapsi voi tarvita aikuisen apua erilaisiin ruokailun osavaiheisiin, esimerkiksi käden tai lusikan suuhun kohdistamiseen tai ruoan kauhaisuun. Joskus ruokailussa auttaa, että lapsi saa omalla lusikalla tai kädellä vain sotkea ruokaa alustaan ja aikuinen auttaa ruokaa omalla lusikalla lapsen suuhun.
- Mallitus ja vuorovaikutteisuus ruokailussa tekee hetkestä mukavamman, syötetään vuoroin äitiä ja vuoroin lasta. Maistellaan, haistellaan ja tutkitaan ruokaa yhdessä.
- Tämä on prosessi ja se vaatii paljon toistoja, pitkäjänteistä työskentelyä!

Omia muistiinpanoja

Lukuvinkkejä

Lukemista yhdessä lasten kanssa:

- Aino Havukainen ja Sami Toivonen: Tatu ja Patu, syömään! (Otava 2014)



Kirjassa käydään läpi syömistä, ruokailua ja myös ruuansulatusta monelta kantilta. Kirja sopii hyvin luettavaksi yhdessä lasten kanssa ja samalla on hyvä mahdollisuus keskustella syömiseen liittyvistä asioista Tatun ja Patun avulla.

- Vuokko Hurme ja Noora Katto: Hirveä nälkä (Into Kustannus 2021)



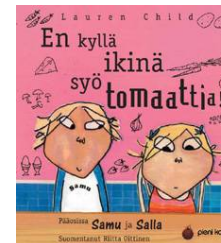
Kirja kertoo Viimasta, jolle ei ruoka maistu, vaikka vatsassa asuu hirviö nimeltä Nälkä. Kirja kertoo lapsiperheen arjesta lapsentajuisesti ja hauskesti eikä jännitystäkään ole unohdettu.

- Leena Mäkinen, Anne Suvanto ja Soile Ukkola: Eetu, litu ja kertomattomat tarinat (PS-Kustannus 2017)



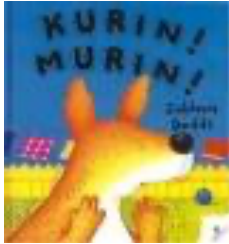
Kyseessä on lapsen kerrontaitoja kehittävä satukirja. Erityisesti haluan nostaa kirjasta tarinan *Eetu, litu ja riita ruokapöydässä*, jonka avulla on helppo käynnistää kerrontaa ja ajatuksia perheen arkisesta ruokailutilanteesta.

- Lauren Child: En kyllä ikinä syö tomaattia! (Kustannus Oy Pieni Karhu 2000)



Tämä kirja kertoo Samusta ja pikkusiskostaan Sallasta. Salla on ronkeli eikä syö oikein mitään. Lopulta Samu keksii keinon millä saa pikkusiskon innostumaan ruuasta ja syömään!

- Siobhan Dodds: Kurin! Murin! (Kustannus-Mäkelä Oy 2001)



Kirja kertoo Pikku Kegurusta, jonka ei tee mieli aamupalaa. Se haluaa vain leikkimään! Pian jokin hirveästi muriseva hirviö alkaa seuraamaan häntä ja Pikku Kenguru lähtee kertomaan siitä ystävilleen. Kukaan ei ehdi vastata, koska ovat syömässä juuri aamupalaa.

Lukemista aikuisille:

- Karen Le Billon: Miksi ranskalaiset lapset syövät ihan kaikkea? (Otava 2013)



Kirjassa Karen kertoo, kuinka hän perheineen muutti Ranskaan ja miten perhe parantui nirsoilusta, julisti kaikki välipalat pannaan ja kuinka he totuttivat lapsensa terveelliseen ruokaan ja syömään iloisesti kaikkea 10 yksinkertaisen säännön avulla.

Lähteitä ja lisätietoa

Mäntymaa, M., Luoma, I. & Puura, K. 2013. Miksi pienokaiseni ei syö? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo10903>

Pienen lapsen syömisongelmat. Mielenterveystalo.fi.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/pienen-lapsen-syomisongelmat>

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. p. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

SOS Approach to Feeding. When Children Won't Eat.

<https://sosapproachtofeeding.com>

Sensorinen integraatio, aistitiedon käsittely: Vastauksia ruokailun onnistumiseksi. Sensorisen integraation terapian yhdistys, Sity.

<https://sity.fi/wp-content/uploads/2023/02/infolehtinen-ruokailu.pdf>

Tommola, A. 2018. Näin opetat lapsen syömään erilaisia ruokia – Eri iässä toimivat ihan eri taktiikat. Helsingin sanomat.

<https://www.hs.fi/elama/art-2000005940679.html> Julkaistu Vauva-lehdessä 11/18.

Syöminen. Neuvokas Perhe, Sydänliitto.

<https://neuvokasperhe.fi/category/syominen/>

Mm.

- 10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen.
- Hyvän mielen ruokapöydässä lasten kanssa.
- Sormiruokaillen samassa pöydässä.

- Uusien makujen maistaminen.

Neuvokas Perhe -sivuilta löytyy paljon lisätietoa perhearkeen ja esim. syömiseen liittyen sekä mm. syömiseen liittyviä tehtäviä yhdessä lasten kanssa tehtäväksi.

<https://neuvokasperhe.fi/syominen/tehtavia/>

Omannäköistä hyvinvointia perheille. Neuvokas Perhe, Sydänliitto.
<https://neuvokasperhe.fi> Vinkkejä ja ideoita perhearjen hyvinvointiin.

<https://neuvokasperhe.fi/toivoisin-lapseni-syovan-rohkeammin-uusia-makuja/>

Ruokakasvatusyhdistys RUUKKU on valtakunnallinen asiantuntijajärjestö, joka edistää lasten ja nuorten hyvinvointia, monipuolisia ruokatottumuksia ja tasapainoista ruokasuhdetta.

<https://ruokakasvatus.fi>

Edellä mainittujen lähteiden lisäksi oppaan pohjana toimi opinnäytetyön raportointiosuudessa käyttämäni lähdemateriaali. Raportointiosuus ja lähdeluettelo opinnäytetyöstäni löytyvät osoitteesta www.theseus.fi hakusanalla ”MURU-opas. Opas syömispulmaisten lasten perheille.”

Kirjojen kuvat kustantajien luvalla.

Ruokakuvat, ruokien värikoodaus -taulukko ja syömiseen portaat -kuva Päijät-Hämeen hyvinvointialueen moniammatilliselta työryhmältä.

Omia muistiinpanoja
