

# Lapsen ylipaino ja ravitsemus – ohjeita huolta pitävälle aikuiselle



## Miksi tavanomaisesta poikkeavaan painonnousuun on hyvä puuttua?

Hyvä ja tasainen kasvu ennustaa terveyttä ja normaalipainoisuutta aikuisena. Lapsuudessa opitut ruoka- ja liikumistottumukset kulkevat mukana läpi elämän. Kun lapsen paino nousee, on hyvä tarkastella koko perheen tottumuksia. Millaiset syömisen ja liikumisen tavat lapsi oppii? Mitkä asiat auttavat häntä pysymään terveenä ja sopivan painoisena vielä aikuisenakin?

Pienillä ja oikea-aikaisilla muutoksilla voidaan ehkäistä, ettei kehon koosta tule myöhemmin terveys- tai itsetuntohaasteita. Lapsen kanssa on hyvä jutella arjen tottumuksista, kuten ruokailusta, liikunnasta, ruutuajasta ja riittävästä unesta. Painoa ei ole tarpeen ottaa puheeksi lapsen kanssa, ja omasta painosta tai laihduttamisesta on hyvä keskustella vain silloin, kun lapsi ei ole kuulolla.

## Mikä on syynä lapsen painonnousuun?

Lapselle tulee pituutta ja painoa luontaisen kasvun myötä. Tavallista nopeampi painonnousu liittyy useimmiten pieniin päivittäisiin tottumuksiin, kuten arjen rytmiin, ruoka- ja juomavalintoihin,

ruutu-aikaan, liikkumiseen ja uneen. Yksilöllinen herkkyys painonnousulle vaihtelee. Poikkeavan painonnousun taustalla on erittäin harvoin sairaus.



## Millaiset tottumukset edistävät terveyttä ja kehon hyvinvointia?

- **Syömiseen, ruokaan ja omaan kehoon suhtaudutaan myönteisesti ja kannustavasti.** Ruoasta tai ruokailutavoista ei syyllistetä, vaan keskitytään siihen, mikä sujuu hyvin. Annetaan positiivista palautetta onnistumisista. Tämä vahvistaa lapsen luottamusta itseensä ja tukee tasapainoista suhdetta ruokaan.

Lapsen tasapainoinen arki ja sopiva määrä mielekästä tekemistä edistävät myös terveyttä tukevien ruokailutottumusten kehittymistä.

- **Säännöllinen syöminen noin kolmen–neljän tunnin välein tukee lapsen luonnollista ruokahalun säätelyä.** Kun ateriovälejä ei venytetä liian pitkiksi, napestelun tarve vähenee. Aterioiden ja välipalojen säännöllisyys luo turvallisen ja ennakoitavan rytmin arkeen.
- **Yhteiset arkiset ruokailuhetket, joissa aikuinen toimii esimerkkinä syömällä yhdessä lapsen kanssa, ovat tärkeitä.** Ruokailuhetket pidetään erillään muusta tekemisestä, ja älylaitteet jätetään pois pöydästä.
- **Ruokailujen suunnittelu tuo arkeen selkeyttä ja tukee koko perheen hyvinvointia.** Kun kotiin hankitaan monipuolisia ja ravitsevia vaihtoehtoja, on helpompi tehdä terveyttä tukevia valintoja.
- **Kasvikset, hedelmät ja marjat otetaan luontevaksi osaksi aterioita ja välipaloja.** Ne pidetään näkyvillä ja helposti saatavilla, esimerkiksi valmiiksi pilkottuina jääkaapissa. Niitä lisätään leivän päälle, smoothieihin ja pääruokiin eri tavoin. Uusia vaihtoehtoja yhdistetään vähitellen tuttuihin ruokiin. Lapsi otetaan mukaan ruoanlaittoon ja hän saa tutustua kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin.
- **Herkkuruokia ei pidetä jatkuvasti saatavilla.** Aikuinen säätää sopivan määrän, josta voidaan sopia etukäteen.

Toisinaan aikuinen voi jämäkästi todeta, ettei herkkuja tällä kertaa osteta tai syödä.

- **Janojuomana on vesi, ja sokeripitoiset juomat jätetään erityistilanteisiin.** Lapselle voi selittää, että sokerijuomat eivät sammuta janoa ja ovat haitaksi hampaille.
- **Aikuinen tukee lasta kuuntelemaan kehon viestejä ja erottamaan nälän ja mieliteon toisistaan.** Kun lapsi ilmaisee halua syödä tilanteessa, jossa nälän tunne ei vaikuta todennäköiseltä, aikuinen voi kysyä: "Miltä sinusta tuntuu juuri nyt?" ja auttaa lasta nimeämään tunteen. Hän vahvistaa lapselle, että ruoka ei poista tunnetta, ja on tilanteessa läsnä. Aikuinen voi ehdottaa vaihtoehtoja tekemistä, kuten piirtämistä, ulkoilua tai halausta. Ruokaa tai herkkuja ei tule käyttää lohdutuksena tai palkintona.
- **Kun lapsi ostaa itsenäisesti kaupasta tuotteita, jotka eivät tue hänen hyvinvointiaan, asiasta keskustellaan arvostelematta.** Kotiin varataan terveyttä edistäviä välipaloja ja huolehditaan päivittäisistä lämpimistä aterioista. Lasta ohjataan ostamaan tuotteita maltillinen määrä. Tarvittaessa rahan käyttöä voidaan rajata. Tavoitteena on tukea lapsen parempia valintoja ilman syyllistämistä.

Päivitetty 10/2025

# Mikä meidän perheessämme sujuu? Missä on kehitettävää?

	Tämä toimii meillä	Tätä me harjoittelemme	Tämä ei ole meille nyt ajankohtaista
Meillä on säännöllinen ateriarytmi: syömme 4–6 ateriaa päivässä noin 3–4 tunnin välein.			
Huolehdimme, että lapsi syö täysipainoisen aamupalan ennen koulupäivää.			
Tuemme lasta suhtautumaan kouluruokailuun myönteisesti ja arvostamaan yhteistä ruokailuhetkeä koulussa.			
Syömme yhdessä ruokapöydän ääressä mahdollisimman usein.			
Luomme ruokailutilanteista myönteisiä ja kiireettömiä hetkiä koko perheelle.			
Ruokailemme rauhassa ilman älylaitteita tai muita häiriötekijöitä.			
Kannustamme lasta maistamaan uusia ruokia, mutta emme pakota syömään.			
Otamme lapsen mukaan ruoanlaittoon ja muihin ruokaan liittyviin arjen askareisiin.			
Tarjoamme aterioilla ja välipaloilla kasviksia, marjoja tai hedelmiä.			
Valitsemme viljavalmisteista pääasiassa täysjyväisiä vaihtoehtoja.			
Vaihtelemme aterioiden proteiinin lähteitä ja kokeilemme myös kasvipohjaisia vaihtoehtoja.			
Teemme elintarvikkeiden sokeri-, suola- ja rasvapitoisuuksien suhteen parempia valintoja (esimerkiksi Sydänmerkki-tuotteet).			
Meillä ei ole päivittäisessä käytössä runsaasti sokeria, suolaa ja rasvaa sisältäviä ruokia tai napostelutuotteita.			
Suosimme vettä janojuomana ja vältämme sokeripitoisia juomia arjessa.			
Huolehdimme, että hampaat harjataan aamulla ja illalla käyttäen fluorihammastahnaa.			
Otamme ja tarjoamme ksylitolipurkan tai -pastillin aterian jälkeen.			
Keskustelemme lapsen kanssa rahankäytöstä ja huolehdimme sovittujen pelisääntöjen noudattamisesta.			
Emme mahdollista energiajuomien käyttöä lapselle (alle 15-vuotiaille ei suositella) ja toimimme itse esimerkkinä.			
Kunnioitamme omaa ja muiden kehoja, emme arvostele ulkonäköä tai painoa.			
Suhtaudumme ruokaan joustavasti, emmekä jaa ruokia sallittuihin ja kiellettyihin.			
Emme käytä ruokaa tai herkkuja palkintona missään tilanteissa.			