

ALLE  
KOULUIKÄISEN  
LAPSEN YLIPAINO  
JA LIHAVUUS

OPAS VANHEMMILLE

©MAARIA OKSA & ANNI VERHO

---

## VANHEMMALLE

---

Tämä opas on tarkoitettu Teille, jotka haluatte tietoa alle kouluikäisen lapsen ylipainosta ja lihavuudesta. Oppaan tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoutta lapsen ylipainon ja lihavuuden syistä, seurauksista sekä hoidosta. Opas on tehty osana Turun ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä.

On hyvä muistaa, että jokainen lapsi on yksilö ja perheet ovat erilaisia, joten kaikki keinot eivät toimi kaikilla. Toivomme, että oppaan myötä löydätte juuri teille sopivia vinkkejä lapsenne hyvinvoinnin lisäämiseksi.



---

## SISÄLLYS

---

Vanhempien rooli	4
Mitä ovat ylipaino ja lihavuus?	5
Ylipainon taustalla	6
Haitallisia seurauksia	8
Neuvolassa	10
Erilaiset mittarit	11
Hoitopyramidi	12
Miten keskustella painosta alle kouluikäisen lapsen kanssa?	14
Terveellinen ravitsemus	15
Ruokapyramidi ja lautasmalli	16
Suosituksia	17
Vinkkejä ruoan keventämiseksi	18
Sopivasti liikuntaa	19
Lisätietoa	20
Lähteet	21



---

## VANHEMPIEN ROOLI

---

### VANHEMMAT VAIKUTTAVAT LAPSENSA TOTTUMUKSIIN:

HANKKIMALLA RUOAN JA LIIKUNTAVÄLINEET  
PÄÄTTÄMÄLLÄ PÄIVÄRYTMIN (ATERIARYTMI, LIIKUNTA & UNI)  
ASETTAMALLA RAJOJA  
TOIMIMALLA ITSE MALLIVAIKUTTAJINA



## MITÄ OVAT YLIPAINO JA LIHAVUUS?

Kehossa on liian suuri määrä rasvaa.

Liian suuri energian saanti suhteessa kulutukseen.

Ylipaino ei ole sairaus, mutta lihavuus on. Ylipaino kuitenkin merkitsee lihavuuden riskiä.

On syytä huomioida, että kaikki lihavat ovat joskus olleet ”vain” ylipainoisia.

### YLIPAINO

Pituuspainon ylitys 10-20%

BMI yli 25

### LIHAVUUS

Pituuspainon ylitys yli 20%

BMI yli 30



---

## YLIPAINON TAUSTALLA

---



---

## YLIPAINON TAUSTALLA

---

### PERINTÖTEKIJÄT

Suurempi todennäköisyys lihomiseen on sellaisella lapsella, jolla on useita lihomista lisääviä geenejä. Ylipainoisen/ylipainoisten vanhemman/vanhempien lapsella on 2,5 kertainen riski tulla lihavaksi verrattuna normaalipainoisiin lapsiin.

### RUOKATOTTUMUKSET

Nykyaikana elintarvikkeet ovat helposti saatavilla ja niiden tarjonta on runsastunut. Elintarvikkeet ovat myös edullisempia kuin ennen. Ruokaympäristössä on tapahtunut muutoksia: syödään tiheäenergiaa ruokia, juodaan sokeripitoisia juomia ja suositaan suurempia annoksia. Kaloreiden saantia lisäävät ruokien suuret rasvamäärät ja napostelu. Myös perheiden yhteiset ruokailut ovat vähentyneet.

### VÄHÄINEN LIIKUNTA

Arkiliikunta on vähentynyt sekä istuva elämäntapa lisääntynyt. Esimerkiksi matkat päiväkotiin kuljetaan usein autolla ja lapset viettävät aikaa television tai tietokoneen ääressä.

### YHTEISKUNNALLISET TEKIJÄT

Ruualla on yhteiskunnassamme suuri näkyvyys ja jopa lapsille suunnataan ruokamainoksia. Kaupoissa myydään isompia pakkauskokoja, jotka houkuttelevat syömään enemmän.

### PSYKOSOSIAALISET TEKIJÄT

Ylipainon taustalla voi olla lapsen yksinäisyys tai perheen yhteisen ajan puute. Myös perheen sisäiset kuormittavat tekijät voivat altistaa lasta ylipainolle. Kuormittavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi työttömyys, päihdeongelmat tai erilaiset sairaudet.

---

## HAITALLISIA SEURAUKSIA

---





---

## HAITALLISIA SEURAUKSIA

---

### FYYSISET HAITAT

Fyysiset haitat ovat huomattavissa jo lapsuudessa. Ylipainoisella lapsella voi olla huono kunto ja hän saattaa olla kömpelö. Huonon kunnon ja kömpelyyden vuoksi lapsella voi olla vaikeuksia osallistua esimerkiksi vauhdikkaisiin leikkeihin. Erityisen haitallista lapsuusiän ylipaino on siksi, että se usein pysyy aikuiseksi saakka. Tällöin vaarana on sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin.

### SOMAATTISEN TERVEYDEN HAITAT

Usein somaattisen terveyden haitat huomataan vasta aikuisiällä. Ylipainoisella lapsella on kohonnut riski sairastua aikuisiän kroonisille sairauksille. Lapsi voi tulevaisuudessa kärsiä kohonneesta verenpaineesta ja kohonneista veren rasva-arvoista. Lapsella voi olla myös heikentynyt sokerinsieto, jossakin tapauksessa jopa tyypin 2 diabetes.

### PSYKOSOSIAALISET HAITAT

Ylipainoisella lapsella on pullukka ulkonäkö, joka voi joskus johtaa lapsen kiusaamiseen. Lapsi voi olla epävarma itsestään ja ulkonäöstään, ja hänellä voi olla epävarmuus siitä, hyväksyvätkö muut hänet sellaisena kuin on. Tytöille lihavuus on yleensä suurempi itsetuntoriski kuin pojille. Huono itsetunto ja epävarmuus omasta ruumiinkuvasta voi säilyä aikuisikään saakka.

---

## NEUVOLASSA

---

Lastenneuvolan tehtävänä on järjestää alle kouluikäiselle lapselle terveystarkastukset, antaa terveysneuvontaa sekä tunnistaa mahdollinen tuen tarve mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Neuvolan terveydenhoitaja selvittää lapsen sukutaustan: esiintyykö lapsen suvussa lihavuutta, tyypin 2 diabetesta tai sepelvaltimotautia.

Neuvolassa lapselta mitataan pituus, paino, vyötärön ympäryys sekä verenpaine.

Lapsen paino mitataan jokaisessa lastenneuvolan määräaikaisessa terveystarkastuksessa. Terveydenhoitaja pyrkii löytämään ne lapset, jotka ovat riskissä tulla ylipainoisiksi tai lihaviksi aikuisiksi, sillä lapsuusiän ylipainolla on taipumus jatkua aikuisikään.

Terveydenhoitaja antaa perheelle myös terveysneuvontaa. Neuvonta voi liittyä esimerkiksi ravitsemukseen tai liikuntaan. Neuvolakäynneillä voidaan keskustella perheen terveystottumuksista tai perhettä askarruttavista kysymyksistä.

Noin yhdellä prosentilla lapsista ylipaino tai lihavuus johtuu jostakin sairaudesta. Perusterveydenhuollossa voidaan todeta tai poissulkea tavallisimmat kasvuhäiriöön johtavat sairaudet ottamalla verikokeita, ennen kuin lapsi lähetetään lisä- tai erikoishoitoon.

## ERILAISET MITTARIT

### Painoindeksi eli Body Mass Index (BMI)

Painoindeksillä arvioidaan lapsen pituuden ja painon suhdetta.

Lasketaan käyttäen kaavaa **paino / (pituus x pituus)**.

Painoindeksiä aletaan käyttää kahdesta vuodesta eteenpäin.

### ISO-BMI

Aikuista vastaava painoindeksi, jossa lasten painoindeksi muutetaan iänmukaisella kertoimella aikuista vastaavaksi. ISO-BMI lasketaan laskurilla.



### Pituuspaino

Painon suhde samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon.

---

# HOITOPYRAMIDI

---



---

# HOITOPYRAMIDI

---

## PERUSHOITO:

Terveydenhoitaja mittaa pituuden ja painon, josta selviää, onko lapsi ylipainoinen tai lihava. Terveydenhoitaja antaa terveysterveystietoa sekä yhdessä vanhempien kanssa yrittää löytää ratkaisuja ylipainon tai lihavuuden hoitoon. Usein perushoidon tavoitteeksi asetetaan lapsen painon pitäminen ennallaan. Jos lapsen paino pysyy samoissa lukemissa, hoikistuu lapsi automaattisesti kasvaessaan pituutta. Jos terveydenhoitaja näkee tarpeelliseksi, konsultoi hän lääkäriä lapsen ylipainon tai lihavuuden hoidosta. Lääkärin kanssa ollaan kuitenkin yhteydessä aina, jos lapsi on iältään alle kuusi vuotias. Tärkeää on antaa perushoidolla aikaa, ja perushoidon suositellaankin kestävän 6-12 kuukautta.

## LISÄHOITO:

Lisähoidon tasolle jatkavat ne lapset, joilla perushoito ei ole 6-12 kuukaudessa tehonnut riittävästi. Perushoito sisältyy aina myös lisähoitoon. Lisähoidon aloittaa aina lääkäri, ja hän myös arvioi hoidon tulokset. Lisähoidon tavoitteena on painon pudottaminen. Hoidossa kiinnitetään enemmän huomiota ruuan koostumukseen sekä voidaan jopa laskea ruuan sisältämät kalorimäärät.

## ERIKOISHOITO:

Perushoito ja lisähoito koskevat myös erikoishoidon lapsia. Erikoishoidon asiantuntijoita tarvitaan, sillä erikoishoidossa olevien lasten hoitotapoja on erilaisia. Erikoishoidon piiriin tulevat nuoret 3-6 –vuotiaat lapset, joilla on kohtalainen tai suuri perinnöllinen riski sairastua lihavuuteen. Erikoishoitoon lähetetään myös ne yli kuusivuotiaat lapset, joilla on suuri perinnöllinen sairastumisriski ja joiden aikaisemmat hoitoyritykset ovat epäonnistuneet.

---

## MITEN KESKUSTELLA PAINOSTA ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN KANSSA?

---

Lapsen elämään eivät kuulu jatkuva painon tarkkailu tai siitä puhuminen.

Lihavuudesta ja laihduttamisesta puhumisen sijaan keskustellaan hyvästä olost ja jaksamisesta.

Lapsen kanssa on hyvä keskustella siitä, että tietynlainen ulkonäkö ei tee toisesta ihmisestä parempaa ja toisesta huonompaa.

Lapsen kanssa voidaan puhua herkkujen vähentämisestä ja liikunnan lisäämisestä.

Painoa ei tule salata lapselta. Lapselle voi esimerkiksi kertoa, miksi häntä punnitaan.

Painoa ja pituutta seurataan, jotta nähdään kasvaako lapsi ja saako hän oikean määrän oikeanlaista ravintoa.

Ylipainon tai lihavuuden riskitekijöiden sijaan kannattaa kertoa liikunnan mukavuudesta ja siitä, miten terveellinen ruoka auttaa lasta jaksamaan.

Lapsen ulkonäöstä tai lihavuudesta ei saa vitsailla. Vitsailu voi vaikuttaa pysyvästi lapsen itsetuntoon.

Suhtaudu omaan kehoosi positiivisesti. Älä puhu omasta painostasi tai dieetillä olost lapsen kanssa.

Jos kuulet lapsesi nimittelevän itseään esimerkiksi läskiksi, kysy miksi hän sanoo itsestään noin. Nimittelyyn ja kiusaamiseen tulee aina puuttua.

Muista kehua ja kannustaa lasta!

---

## TERVEELLINEN RAVITSEMUS

---



Monipuolisuus ja säännöllisyys ovat lapsen ruokavalion lähtökohtia.

Vanhempien ja koko perheen ruokavalinnat ja ruokailutottumukset vaikuttavat siihen, millaiset ravitsemustottumukset lapsi omaksuu.

Aikuisten tehtävänä on omilla syömistavoillaan toimia esimerkkinä omille lapsilleen sekä opastaa terveellisiin ruokatottumuksiin.

Lapsen opetellessa syömään kiinteitä ruokia, totutellaan säännölliseen ateriarytmiin: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Jo varhaisessa vaiheessa lapsi tulisi totuttaa erilaisiin makuihin. Aikuiselta vaaditaan kärsivällisyyttä, kun lapsi tutustutetaan uusiin makuihin, sillä lapsi voi tarvita jopa 10-15 maistamiskertaa.

Alle kouluikäisen lapsen ruokahalussa saattaa olla suuriakin vaihteluita, eikä niistä kannata huolestua. Monipuolinen ravitsemus koostuu koko viikolla syödyistä ruoista – ruokakasvatus ei ole mennyt pieleen, jos yksittäiset ateriat jäävät yksipuoliseksi. Kokonaisuus on tärkeintä. Jos lapselle ei yhdellä ateriakerralla maistu, voi muutaman tunnin päästä maistuaakin. Tärkeää onkin, että nälän annetaan tulla rauhassa, eikä lapsen vatsaa täytetä aterioiden välissä esimerkiksi välipaloilla, mehulla tai maidolla.

# RUOKAPYRAMIDI JA LAUTASMALLI



Kuva 1. Lautasmalli (Elintarviketurvallisuusvirasto, 2016).  
Kuva 2. Ruoka-aineet (Elintarviketurvallisuusvirasto, 2017).



---

## SUOSITUKSIA

---

**Suolansaannin** tulisi olla enintään 2,5-3,5 grammaa vuorokaudessa. (vajaa teelusikallinen)

**Mehut** sisältävät paljon sokereita: mehua lapsi voi nauttia yhden lasillisen päivässä aterian yhteydessä.

**Sokerin** vuorokautinen osuus on alle 10 prosenttia päivän energiasta.

**Ravintokuitua** suositellaan 12-14 grammaa päivässä. (yhdessä ruisleivässä kuitua 5g)

Alle kaksivuotiaan tulisi saada 10 µg ja yli kaksivuotiaan 7,5 µg **D-vitamiinivalmistetta** ympäri vuoden

Alle kouluikäisen lapsen tulisi nauttia vähintään 5 dl **maitotuotteita** vuorokaudessa, jotta hän saa tarpeeksi kalsiumia.

Lapsen janojuomaksi sopii **vesi**.

Maidon tulee olla joko rasvatonta tai **vähärasvaista**.

---

## VINKKEJÄ RUOAN KEVENTÄMISEKSI

---

1. Suosi vähärasvaisia ruoanvalmistusmenetelmiä: keittämistä, hauduttamista ja uunissa valmistamista.
2. Vaihda keittojen, laatikoiden ja pataruokien kerma muuhun nesteeseen: maitoon, lihaliemeen, kasvisliemeen tai kalaliemeen. Käytä enintään 10% ruokakermaa.
3. Laita ruokiin aluksi pieniä kasvismääriä ja suurena määrää vähitellen. Pidä kasviksia ja hedelmiä aina näkyvillä.
4. Vaihda suola muihin mausteisiin. Mausta myös kasviksilla ja yrteillä.
5. Vaihda voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariiniin tai öljyyn.
6. Käytä leivonnassa voin sijaan maitorahkaa tai maustamatonta jogurttia.



---

## SOPIVASTI LIIKUNTAA

---

Jokaiseen lapsen päivään tulisi sisältyä kolme tuntia liikuntaa, joka sisältää sekä kevyen liikunnan että erittäin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden.

- ❖ Vauhdikasta ja kuormittavaa: juoksu, hyppiminen, kiipeily, juoksuleikit & uinti
- ❖ Reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa: pyöräily, pallonheitto & keinuminen

Liikkuminen ja liikunta ovat edellytys lapsen normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Lapsi tarvitsee liikuntaa, jotta hänen lihaksensa, keuhkonsa, jänteensä ja luunsa kehittyvät ja kasvavat.

Vanhempien tehtävänä on kannustaa lasta opettelemaan päivittäin tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoja. Opettelun tulee tapahtua ympäri vuoden erilaisissa ympäristöissä käyttäen erilaisia välineitä.

Lapsen leikkiympäristön tulee olla lapselle turvallinen, mutta myös houkutella lasta leikkimään.



---

## LISÄTIETOA

---

### Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL), vanhempainnetti

- ❖ Perheille ja vanhemmille suunnattu sivusto, joka tarjoaa mm. paljon tietoa lapsen kasvusta ja kehityksestä.
- ❖ <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

### Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL), Elintavat ja ravitsemus, Lihavuus

- ❖ Tutkii väestön terveyttä ja hyvinvointia, niihin liittyvän politiikan ja palvelujen vaikuttavuutta sekä ympäristöterveyttä ja yhteiskunnallisia ongelmia.
- ❖ <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/lihavuus>

### Neuvokas perhe

- ❖ Verkkosivut antavat tietoa ja tukea lapsiperheiden elintapoihin liittyen.
- ❖ <http://www.neuvokasperhe.fi>

### Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille

- ❖ Uusi kansallinen suositus lasten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavalioista.
- ❖ [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26\\_FIN\\_AL\\_WEB.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FIN_AL_WEB.pdf?sequence=1)

### Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014

- ❖ [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_2014\\_fi\\_web.3\\_es-1.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf)

### Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016

- ❖ <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2016/liitt eet/OKM21.pdf?lang=fi>

---

## LÄHTEET

---

Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, M. 2016. Lasten painoindeksi (ISO-BMI). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.2.2017.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01073&p\\_hakusana=lasten%20painoindeksi%20\(iso-bmi\)](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073&p_hakusana=lasten%20painoindeksi%20(iso-bmi))

Elintarviketurvallisuusvirasto. 2016. Lautasmalli. Viitattu 24.2.2017.

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>

Elintarviketurvallisuusvirasto. 2017. Ruoka-aineet. Viitattu 24.2.2017.

<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/>

Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A. 2011. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Jalanko, H. 2017. Verenpaine lapsella. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.2.2017.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00547](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00547)

Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset. Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita Prima Oy

Kansallinen lihavuusohjelma. Toiminta- ja toimeenpanosuunnitelma 2016-2018.

Koivula, L. 2007. Ikä ei suojaa lihavaa lasta tyyppin 2 diabetekselta. Diabetes 10/2007.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Lapsen ravinto ja ruokatottumukset. Viitattu 2.7.2017.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Leikki-ikäisen lapsen ruokailutottumukset ja ruokailutavat. Viitattu 2.7.2017. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsenruokailu/leikki-ikainen/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Leikki-ikäisen lapsen uni. Viitattu 13.2.2017.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/taapero/>

Mustajoki, P. 2015. Painoindeksi (BMI). Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.2.2017.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01001](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01001)

Mustajoki, P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6.2.2017.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tuloskortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Viitattu 13.2.2017. <http://www.minedu.fi/OPM/>

Ravitsemusterapeutin Yhdistys Ry. 2008. Mahtavat muksut. Ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. 2. Uudistettu painos. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Elintavat ja ravitsemus. Leikki-ikäiset. Viitattu 7.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Lihavuus laskuun. Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Syödään yhdessä –ruokasuositukset lapsiperheille.

THL. 2011. Lihavuus tulee kalliiksi. Viitattu 16.2.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina/lihavuus-tulee-kalliiksi>

Suurin osa teoksen kuvista on otettu [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) sivulta.