

Opas vanhemmille

EN **FRISK** skolstart



SÄÄSTÄ!

Tässä oppaassa saat neuvoja ja tukea
lapsesi terveyden edistämiseen, jotta hyvien
elämäntapojen omaksuminen helpottuu.



Erkännande-IckeKommersiell-IngaBearbetningar 4.0 Internationell

Du har tillstånd att dela, kopiera och vidare distribuera materialet oavsett medium eller format på följande villkor:

-  **Erkännande:** Du måste ge ett korrekt erkännande, ange en hyperlänk till licensen, och ange om bearbetningar är gjorda . Du behöver göra så i enlighet med god sed, och inte på ett sätt som ger en bild av att licensgivaren stödjer dig eller ditt användande.
-  **IckeKommersiell:** Du får inte använda materialet för kommersiella ändamål .
-  **IngaBearbetningar:** Om du remixar, transformerar, eller bygger vidare på materialet, får du inte distribuera det modifierade materialet.

Johdanto

Hyvä terveys on yksi tärkeimmistä asioista elämässä. Elämäntapamme, kuten se, mitä syömmme ja kuinka paljon liikumme, vaikuttavat suuresti terveyteemme. Lapsena omaksutut terveelliset elämäntavat helpottavat hyvän terveyden ylläpitämistä aikuisena. Vanhempana sinulla on eniten vaikutusvaltaa lapsesi elämäntapoihin. Tässä esitteessä kerrotaan, miten voit vanhempana auttaa lastasi omaksumaan terveellisiä elämäntapoja yksinkertaisella tavalla. Kaikki neuvot perustuvat tutkimukseen.

En frisk skolstart on Karolinska Institutetin tutkijoiden kehittämä näyttöön perustuva vanhemmuuden tukiohjelma.



Olet lapsesi sankari

Olet lapsellesi tärkein ihminen, ja se, mitä teet, vaikuttaa lapseen eniten! Sinä voit varmistaa, että lapsesi omaksuu terveelliset elämäntavat jo varhain. Lapset tarvitsevat opastusta hyviin elämäntapoihin sekä kannustamisen että rajojen

asettamisen kautta, mutta ennen kaikkea seuraamalla, mitä sinä vanhempana teet! Osoita välittäväsi, rohkaise paljon ja usein. Kunnioita lapsen mielipiteitä, älä pelkää asettaa rajoja ja kieltää hyvällä tavalla.

Voit auttaa lastasi omaksumaan hyviä ruokailutottumuksia...

Näyttämällä hyvää esimerkkiä. Syökää yhdessä rauhallisessa ympäristössä ja syö samaa ruokaa kuin lapsesi, niin opetat lapsesi tekemään samoin kuin sinä.

Aseta rajoja. Rajoita makeisten määrää kodissasi. Näin sinun on helppo asettaa rajoja, ja lapsesi ja sinun on helpompi valita hyviä ruokia.

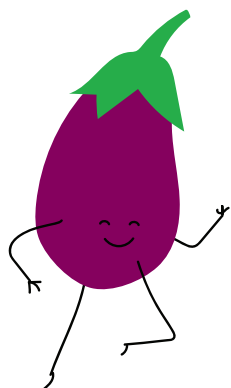
Luota lapseen, joka sanoo olevansa kylläinen. Älä nalkuta tai pakota lastasi syömään enemmän.

Älä anna periksi. Lapset saattavat suhtautua epäluuloisesti tiettyihin ruokiin tai makuihin. Se on täysin luonnollista. Jatka tarjoilua ja syökää yhdessä.

Älä koskaan vitsaile lapsesi painosta ja vältä laihdutuspuheita.

Anna lapsesi auttaa. Anna lapsesi auttaa reseptien valinnassa, ostosten tekemisessä ja ruoanlaitossa – se on loistava tilaisuus antaa lapselle tietoa hyvästä ruoasta ja ruokakulttuurista.

Älä käytä ruokaa tai makeisia palkintona, lohdutuksena tai rangaistuksena.



Yksinkertaisesti hyvää ruokaa

Huomioi lautasmalli ostaessasi ja tarjoillessasi ruokaa

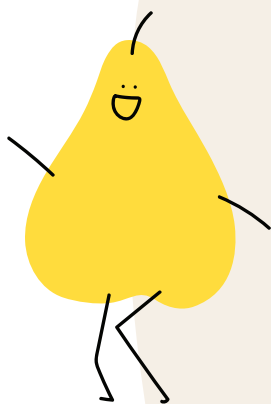


Lautasmallista näet, miltä hyvä lounas tai päivällinen voi näyttää. Hyvä tasapaino eri ruokalajien välillä – paljon vihanneksia ja perunoita, pastaa, bulguria, couscousia tai mitä tahansa muuta täyttävää. Hieman pienempi osa lautasesta täytetään lihalla, kalalla

tai kasvisvaihtoehdolla. Lautasmallia voidaan käyttää apuna riippumatta ruokakulttuuristasi tai siitä, syötkö esimerkiksi kasvisruokaa.

Haluatko tietää lisää?

www.livsmedelsverket.se



Joitakin ehdotuksia, joita noudattamalla onnistut!

On sinun vastuullasi ostaa ja valmistaa hyvää ruokaa lapsellesi. Lapset tarvitsevat hyvää, monipuolista ja ravitsevaa ruokaa kasvaakseen, kehittyäkseen ja oppiakseen hyvin.

Samalla on lapsen omalla vastuulla päättää, mitä ja kuinka paljon hän syö.

Lapset tarvitsevat säännöllisesti ruokaa, ja heidän on hyvä syödä aamiainen, lounas ja päivällinen. Tämä pätee myös viikonloppuihin.

Pitsa, ranskalaiset perunat ja virvoitusjuomat eivät ole hyvää arkiruokaa. Sopiva määrä tarjoilla niitä on korkeintaan kahdesti kuussa.

Vesi on hyvä ruokajuoma. Voit vapaasti tarjoilla aterioiden yhteydessä vettä, maitoa tai vastaavaa tuotetta. Kevytmaito on hyväksi sekä lapsille että aikuisille.

Leipä ja viljat. Tarjoa täysjyväviljatuotteita kahden vuoden iästä alkaen.

Vihannekset ja hedelmät

Vihanneksia ja hedelmiä päivittäin

Vihannesten ja hedelmien syöminen päivittäin on terveellinen tapa. Lapset tarvitsevat usein ohjausta ja tukea, jotta vihannesten ja hedelmien syömisestä tulisi tapa. Tässä sinulla on vanhempana tärkeä rooli. Kannusta lastasi syömään runsaasti vihanneksia ja hedelmiä, ja syö niitä yhdessä lapsesi kanssa, mieluusti useita kertoja päivässä. Varmista, että kotona on aina vihanneksia ja hedelmiä. Alle 10-vuotiaiden lasten on syötävä päivittäin noin 400 grammaa jaettuna 4–5 annokseen.

Näytä hyvää esimerkkiä. Jos syöt itse vihanneksia ja hedelmiä ja osoitat nauttivasi niistä, myös lapsesi syövät niitä todennäköisemmin, vaikka se voi viedä aikaa.

Luo rutiini sisällyttämällä vihanneksia jokaiseen ateriaan ja tarjoilemalla eri värejä ja muotoisia vihanneksia.

Herätä kiinnostusta ja rohkaise lasta tarjoilemalla vihanneksia eri tavoin: pieninä paloina, erilaisissa kulhoissa, kypsennettynä, raakana tai muulla lapselle mieltuisalla tavalla.

Älä anna periksi. Lapset voivat suhtautua epäluuloisesti uusiin vihanneksiin. Älä pakota lasta syömään tai maistamaan, vaan syö itse ja jatka tarjoilua.



4–10-vuotiaat lapset = 400 grammaa vihanneksia ja hedelmiä päivässä

AAMUPALAKSI - 60 g

½ banaani viilin kera
Voileipä, jonka päällä on 1–2
paprikarengasta.



+

LOUNAAKSI – 60 g

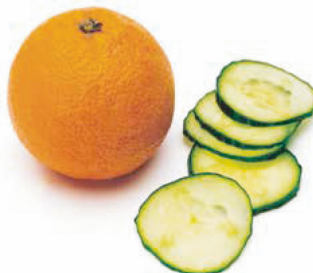
2 dl (noin 60 g) erilaisia
vihanneksia salaattipöydästä:
valkokaalia suikaleina, porkkanaa
paloina, maissia, mustia papuja.



+

VÄLIPALAKSI – 120 g

1 appelsiini Voileipä, jonka päällä on 4–5
viipaletta kurkkua



+

PÄIVÄLLISEKSI – 160 g

½ dl ratatouillea 2 paprikarengasta
1 omena



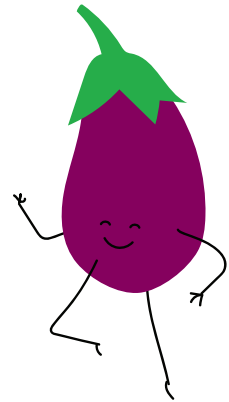
=

400 g

Makeiset, virvoitusjuomat ja jäätelö

Makeiset, jäätelö ja kakut ovat toisinaan sallittuja.

Makeiset, hiilihapotetut juomat, jäätelö ja perunalastut saattavat joskus maistua hyviltä, mutta kasvavat lapset eivät tarvitse niitä. Ne sisältävät runsaasti energiaa, mutta eivät juuri lainkaan ravintoaineita, joten lasten kasvamisen ja hyvinvoinnin takaamiseksi niiden määrä on vähennettävä minimiin. Lapset syövät nykyään liikaa näitä tuotteita, mikä voi johtaa ravintoaineiden puutoksiin, ylipainoon ja hampaiden reikiintymiseen. Sinun tulee vanhempana asettaa lapsellesi rajat. Voit rajoittaa sokeripitoisten juomien, jäätelön ja kakkujen syöntiä.



Joitakin ehdotuksia

Näytä hyvää esimerkkiä olemalla syömättä makeisia, välipaloja ja kakkuja lapsesi nähden.

Luo rutiini. Älä pidä makeisia kotona. Rajoja on helpompi asettaa, jos kotona ei ole makeisia, virvoitusjuomia, kakkuja tai mehuja.

Älä anna lapsellesi makeisia arkipäivisin, vaan säästä ne erityistilaisuuksiin.

Osta pieniä pakkauksia tai tarjoa välipaloja ja makeisia pienissä kulhoissa.



Kuka vaikuttaa lapseesi?

Lapsille suunnattu markkinointi on lisääntymässä, erityisesti epäterveellisten ruokien ja juomien osalta. Lapsesi näkee jatkuvasti näiden tuotteiden mainoksia. Niitä on ruokakaupan pakkauksissa, digitaalisilla alustoilla, kuten sosiaalisessa mediassa, verkkopeleissä ja videoita sisältävillä verkkosivustoilla, mutta myös kaupunkiympäristössä ja televisiossa. Koska lapset ovat alttiita vaikutuksille, on tärkeää, että olet tietoinen siitä, mitä lapsesi katsoo.

Tämä on suurin piirtein se määrä makeisia, jonka 6–9-vuotias lapsi voi enintään syödä viikossa – edellyttäen, että hän syö muutoin terveellisesti.

Joitakin ehdotuksia aiheista, joista voit keskustella lapsesi kanssa:

Mitä mainontaa on?

Miksi ruokakaupan pakkauksissa on värikkäitä kuvia ja piirroshahmoja?

Miksi karkit ovat aina kassalla ruokakaupassa?

Voiko kaikkea mainontaa uskoa?

Liikkuminen/fyysinen aktiivisuus

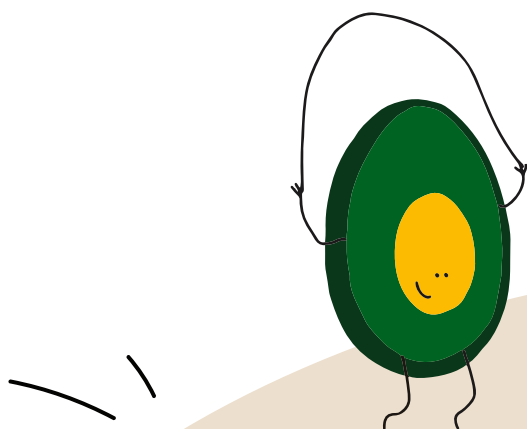
Hyppele, juokse ja leiki päivittäin



Mieluiten yhdessä

Lapset tarvitsevat päivittäin useita tunteja liikuntaa voidakseen hyvin ja kasvaakseen. Pienet lapset liikkuvat usein paljon, mutta tutkimusten mukaan lasten liikkuminen vähenee heti koulun alettua. Siksi on tärkeää totuttaa lasta liikkumaan paljon pienestä pitäen.

Koulun liikuntakasvatus ei riitä. Lasten on oltava aktiivisia myös vapaa-ajalla ja viikonloppuisin. Vanhempana sinulla on tärkeä rooli siinä, että lapsesi oppii liikkumaan paljon. Osoita, että liikut itse, ja keksi liikunnallisia aktiviteetteja, joita harrastatte mielellänne yhdessä.



Joitakin ehdotuksia!

Näytä hyvää esimerkkiä. Liiku lapsesi kanssa ja osoita, että nautit siitä. Leikkikää ja tanssikaa, menkää metsään, pulkkamäkeen tai luistinradalle.

Luo rutiini. Jos mahdollista, kävele tai pyöräile kouluun ja muihin kodin lähellä sijaitseviin paikkoihin lapsesi kanssa sen sijaan, että matkustaisit autolla tai linja-autolla.

Anna lasten leikkiä ulkona mahdollisimman usein. Lapset liikkuvat enemmän ulkona kuin sisätiloissa.

Rohkaise lastasi hyppelemään, kiipeilemään, tasapainoilemaan, juoksemaan, kierimään, tanssimaan...

Etsi seura, jossa lapsesi voi urheilla muiden kanssa. Mutta vain, jos lapsi haluaa: älä painosta.

Osoita, että olet kiinnostunut lapsesi liikkumisesta, ja kysy, mitä hän teki välitunnilla tai oliko hän ulkona leikkimässä.

Varmista, että lapsillasi on hyvät vaatteet ja kengät, jolloin heidän on helpompi liikkua.

Mitä lapsesi katsoo ja kuinka kauan?

Television, tietokoneen, tabletin tai matkapuhelimen katselu tulisi rajoittaa lasten osalta enintään kahteen tuntiin päivässä. Kiinnitä huomiota siihen, mitä lapsesi katsoo ja kuinka kauan hän istuu paikallaan. Auta häntä löytämään muuta tekemistä. Olet lapsesi esikuva: lapset tekevät sitä, mitä sinä vanhempana teet. Mieti omaa ruutuaikaasi ollessasi lapsesi kanssa.

Kokeile tätä!

Näytä hyvää esimerkkiä. Rajoita omaa ruutuaikaasi lapsen läsnä ollessa.

Luo rutiini. Yritä rajoittaa lapsesi ruutuaikaa noin kahteen tuntiin päivässä vapaa-aikana.

Keksi aktiivisempaa tekemistä ruutujen käytön sijaan, kuten leikkimistä, pelaamista ja yhdessä ulkoilua.

Vietä mahdollisimman vähän liikkumatonta aikaa yhdessä lapsesi kanssa.

Pitäkää yhteinen liikuntatauko, kutitelkaa toisiaanne, tanssikaa tai leikkikää.

Anna lasten leikkiä ulkona mahdollisimman usein. Lapset liikkuvat enemmän ulkona kuin sisätiloissa.

A photograph of a man and a young girl. The girl, on the left, has long braids and is wearing large pink headphones and a yellow cable-knit sweater. The man, on the right, is wearing a dark turtleneck and is pointing his finger towards the girl's sweater. They are both looking down at the point of interest with smiles.

**Ehdotuksia
aktiivisista
leikeistä, joita
voitte leikkiä
yhdessä!**

- Piiloleikki
- Hippa
- Tuolileikki
- Seuraa johtajaa
- Pallon heittäminen
- Ilmapallon kanssa pallottelu
- Esteradan tekeminen
- Arvoitusleikit

Nukkuminen

Nuku hyvin

Lapset tarvitsevat paljon unta voidakseen hyvin ja kehittyäkseen. Jos lapset eivät saa tarpeeksi unta, heidän on vaikeampi oppia koulussa. Myös ruokahalu voi kärsiä. Jos liikkuu paljon päivän aikana, väsyä ja nukahtaa helpommin. Ennen nukkumaanmenoa on hyvä rentoutua vaikkapa satua kuuntelemalla.

Kasvavat ja kehittyvät lapset tarvitsevat kunnon yöunet



Yhdessä lapsen puolesta

On tärkeää, että vanhemmilla on keskenään hyvä vuoropuhelu lapsen ruokailu- ja liikuntatottumuksista. On hyvä olla jokseenkin samoilla linjoilla asioista, jotka koskevat lapsen ruokailua tai ruutuaikaa. On myös tärkeää sopia muiden lapsen kanssa paljon aikaa viettävien aikuisten, kuten isovanhempien, kanssa siitä, kuinka paljon makeisia lapsi voi syödä viikossa.

Hyviä keskustelunaiheita!

Miten voimme harrastaa aktiviteetteja yhdessä perheenä?

Kuinka usein syömme makeisia?

Miten voimme varmistaa, että perheessämme syödään riittävästi vihanneksia?

Miten näytämme hyvää esimerkkiä aterioiden yhteydessä?

Miten näytämme hyvää esimerkkiä arkiliikunnan harrastamisessa?

Näin paljon unta lapsesi tulee suositusten mukaan saada vuorokaudessa:

Alle 5-vuotiaat lapset – vähintään 11 tuntia

5–10-vuotiaat lapset – vähintään 10 tuntia

10–16-vuotiaat lapset – vähintään 9 tuntia

**"Voidaksesi olla
hyvä esikuva
lapsellesi on tärkeää,
että huolehdit
itsestäsi ja omasta
terveydestäsi."**



Testaa, onko sinulla
tyypin 2 diabeteksen
sairastumisriski.
Monet voivat välttää
sen muuttamalla
elämäntapojaan.

Miten on oman terveytesi laita?

Helppo tapa selvittää terveydentilasi on tehdä tyypin 2 diabeteksen riskitesti.

Tyypin 2 diabetes (joka on yleisin ja puhkeaa yleensä aikuisiällä) on vakava sairaus, jossa elimistöllä on vaikeuksia pitää verensokeri riittävän alhaalla. Yleisiä oireita ovat muun muassa väsymys ja tihentynyt virtsaamistarve. Oireet ilmaantuvat usein hitaasti, ja niitä voi joskus olla vaikea tunnistaa. Tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riski kasvaa, jos jollakin sukulaisellasi on kyseinen sairaus. Riskiin vaikuttavat myös elämäntavat.

Voit vähentää riskiäsi merkittävästi syömällä terveellisemmin, liikkumalla enemmän ja olemalla tupakoimatta. Pienilläkin muutoksilla on suuri vaikutus terveyteen.

Vastaamalla muutama yksinkertainen kysymys voit selvittää, onko sinulla riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa. Tee testi seuraavalla sivulla tai mene osoitteeseen www.1177.se ja etsi diabeteksen riskitesti.



Testaa riskisi sairastua diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa.

1. Ikä

- ☐ Alle 45 v. (0 pistettä)
- ☐ 45–54 v. (2 pistettä)
- ☐ 55–64 v. (3 pistettä)
- ☐ Yli 64 v. (4 pistettä)

2. BMI (Laske painoindeksisi: painoindeksi lasketaan siten, että paino jaetaan pituuden neliöllä. Esimerkki: $56 \text{ kg} / (1,65 * 1,65) = \text{BMI } 20,6$)

- ☐ Alle 25 kg/m² (0 pistettä)
- ☐ 25–30 kg/m² (1 piste)
- ☐ Yli 30 kg/m² (3 pistettä)

3. Vyötärön ympärys mitattuna kylkiluiden alapuolelta (yleensä navan kohdalta)

MIEHET

- ☐ Alle 94 cm
- ☐ 94–102 cm
- ☐ Yli 102 cm

NAISET

- ☐ Alle 80 cm (0 pistettä)
- ☐ 80–88 cm (3 pistettä)
- ☐ Yli 88 cm (4 pistettä)

4. Sisältyykö jokaiseen päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/tai vapaa-ajalla ns. arkiliikunta mukaan lukien?

- ☐ Kyllä (0 pistettä)
- ☐ Ei (2 pistettä)

5. Kuinka usein syöt kasviksia, hedelmiä tai marjoja?

- ☐ Päivittäin (0 pistettä)
- ☐ Harvemmin kuin joka päivä (1 piste)

6. Oletko koskaan käyttänyt säännöllisesti verenpainelääkkeitä?

- ☐ En (0 pistettä)
- ☐ Kyllä (2 pistettä)

7. Onko verensokerisi joskus todettu olevan koholla (esim. terveystarkastuksessa, jonkin sairauden yhteydessä, raskauden aikana)?

- ☐ Ei (0 pistettä)
- ☐ Kyllä (5 pistettä)

8. Onko perheenjäsenilläsi tai sukulaisillasi todettu diabetesta (tyypin 1 tai 2 diabetesta)?

- ☐ Ei (0 pistettä)
- ☐ Kyllä: isovanhemmilla, vanhempien sisaruksilla tai serkuilla (mutta ei omilla vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla) (3 pistettä)
- ☐ Kyllä: vanhemmilla, sisaruksilla tai omilla lapsilla (5 pistettä)

Laske yhteen kaikkien kysymysten pisteet ja lue riskistäsi seuraavalla sivulla!

Riski sairastua diabetekseen?

Sain.....riskipistettä

Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen kymmenen vuoden kuluessa on:

alle 7	Pieni: arviolta yksi sadasta sairastuu.
7–11	Jonkin verran lisääntynyt: arviolta yksi 25:stä sairastuu.
12–14	Kohtalainen: arviolta joka kuudes sairastuu.
15–20	Suuri: arviolta joka kolmas sairastuu.
yli 20	Hyvin suuri: arviolta puolet sairastuu.

Jos sait testissä

- 7–11 pistettä** Pohdi liikunta- ja ruokatottumuksiasi ja kiinnitä huomiota painoosi.
- 12–20** Ota yhteyttä terveyskeskukseen saadaksesi lisäneuvoja.
- 21–26** Hakeudu ensi tilassa terveyskeskukseen verensokerin mittaukseen.

Tieteellisesti arvioitu.

Ohjelma käynnistettiin ensimmäisen kerran vuonna 2011. Useat tieteelliset tutkimukset osoittavat, että ohjelmalla on myönteinen vaikutus lasten terveyteen.

En frisk skolstart -ohjelman tavoitteena ovat:

- Terveelliset ruokailutottumukset
- Terveelliset liikuntatottumukset
- Ylipainon ja lihavuuden ehkäiseminen
- Parempi uni



Terveemmät lapset!

En frisk skolstart on Karolinska Institutetin kansanterveystieteen tutkijoiden kehittämä perheiden tukiohjelma. Ohjelma toteutetaan esikoulussa tai 1. luokalla, ja se tarjoaa kouluterveydenhuollolle ja opettajille räätälöidyn työtavan tukea terveellisiä elämäntapoja lapsiperheissä.

Lue lisää ohjelman verkkosivuilta:

www.ki.se/gph/forskning/en-frisk-skolstart

En frisk skolstart on voittoa tavoittelematon ohjelma. Vuosina 2024–2025 sen tarjoaa Region Stockholmin Epidemiologian ja yhteiskuntalääketieteen keskus (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, CES) Elevhälsoportalen-verkkoportaalin kautta.