

# LAPSEN PAINOPOLKU – KONSTEJA SOPIVAN PAINON LÖYTÄMISEEN

## PÄIVÄHOIDOSSA



## VAPAA-AIKANA



## KOTONA



## TERVEYDENHUOLLOSSA



## KOULUSSA



## RUOKAOSTOKSILLA



# KOTONA 1



Lasta kannustetaan maistamaan näyttämällä omaa esimerkkiä, uuteen makuun tottuu 10-15 maistamiskerralla. Lasta ei moitita ruokailuun liittyen eikä ruokaa käytetä palkkiona tai uhkailuvälineenä, lapsi saa osallistua ruuan valmistukseen.



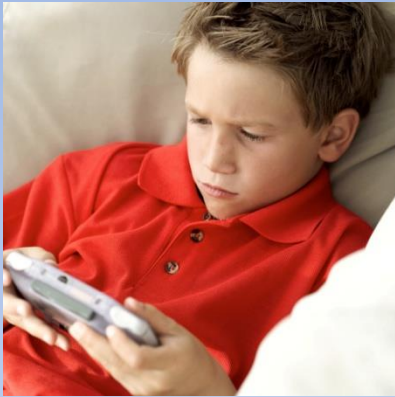
Ruoka-annos lautasmallin mukaan, yksi annos ruokaa riittää. Santsaamiseen salaattia, joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Maitoa tai piimää yksi lasillinen ja vettä janojuomaksi. On hyvä syödä yhdessä ainakin kerran päivässä. Ruokailuhetket ovat mukavia ja rauhallisia, pöydässä ei moitita syömisestä tai syömättä jättämisestä.



Lasten/nuorten liikuntasuositus: ainakin 1-2h päivässä. Arkiliikuntaa, esim. koulumatkat, harrastuksiin tai kauppaan meno pyörällä tai kävellen. Mieluisat liikkumis- ja harrastusmahdollisuudet. Kokeillaan erilaisia liikkumisen tapoja. Autolla kuljetaan kouluun ja harrastuksiin vain poikkeustapauksissa. Ruutuaika rajataan, jolloin jää aikaa liikkumiseen. Ulkoillaan ja liikutaan yhdessä (pihatöitä, retkeilyä, pyöräilyä..) Tehokkaita liikuttajia voivat olla myös liikunnalliset pelit.



## KOTONA 2



Ruutuaika (tv, tietokone, pleikkarit) rajataan esim. tuntiin päivässä tai pelatessa suositaan liikunnallisia pelejä (esim. wii)



Kouluikäisen unen tarve on 9-10h.

Nukkumaanmenoajoista on hyvä sopia etukäteen. Liikkuminen syventää unen laatua, unettomuuteen saa tukea terveydenhuollosta



Säännöllisestä arjen rytmistä huolehtiminen (ateriat, välipalat, ulkoilu, nukkuminen, liikkuminen, ruutuaika) on aikuisen vastuulla



Sovitaan, että nukkumaan mennään arkena viimeistään klo 22, (yöunta 9-10h), ruutuaikaa 1h päivässä.

Tehdään rahankäyttösopimus (karkkia ostetaan kerran viikossa).

Perhe syö yhdessä ainakin kerran päivässä, kotiin ostetaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja, joista syödään jotakin joka aterialla. Kouluun ja harrastuksiin kuljetetaan autolla vain poikkeustilanteissa (hyötyliikunta).



Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri

# PÄIVÄHOIDOSSA



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Lautasmallia käytetään välineenä kasvatuksessa
- Varhaiskasvatussuunnitelmaan voidaan kirjata myös ruokailuun liittyviä tavoitteita
- Maistamissopimukset
- Janojuomana vesi
- Terveelliset välipalat
- Syntymäpäiviä juhlintaan muuten kuin herkuin, esim. tarrat
- Karkiton päiväkotito

- Liikkuminen on luonteva osa jokaista päivää
- Myös ohjattuja liikuntahetkiä
- Lähialueen liikuntatilojen hyödyntäminen
- Metsäretket
- Kausiliikunta
- Valmiiden liikuntakampanjoiden hyödyntäminen (Vauhtivarpaat, Liikuntaseikkailu - [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi))





## KOULUSSA



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Suomalaiset ravitsemussuositukset

- Lautasmallia käytetään välineenä kasvatuksessa
- Limsa- ja makeisautomaatit poistetaan koulusta
- Ei kerätä rahaa karkkien tai leivonnaisten myynnillä
- Karkiton koulu
- Aamu- ja iltapäivätoiminnassa huomioidaan terveellisen välipalan periaatteet
- Vanhempainilloissa käsitellään terveitä elintapoja
- Ruokailuun on varattava riittävästi aikaa ja ympäristö on viihtyisä ja rauhallinen



- Kävely tai pyöräily kouluun mahdollisuuksien mukaan
- Koulun ympäristö houkuttelee leikkimään ja liikkumaan välitunneilla
- Liikkuminen on osa aamu- ja iltapäivätoimintaa
- Liikuntaan kannustava kerhotoiminta
- Liikuntavalmentaja ja välituntiliikunnan ohjaajat
- Liikuntakampanjat, [www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)



## VAPAA-AIKANA



- Ulkona syöminen liittyy juhlahetkiin ja/tai ravintolassa valitaan terveellisempiä vaihtoehtoja
- Henkilökunta voi opastaa tarvittaessa valitsemaan terveellisemmin
- Pikaruokapaikoissa syömisen useudesta sovitaan yhdessä etukäteen
- Lautasmallia on hyvä käyttää myös ravintolassa

TERVEDYENHUOLLON AMMATTILAINEN NEUVOO TARVITTAESSA SOPIVAN  
LIIKUNTAMUODON LÖYTÄMISESSÄ!

- Liikuntaharrastusmahdollisuuksien kartoittaminen
- Leikki- ja liikkumispaikkojen selvittäminen
- Mahdollisuuksista voi tiedustella mm. kaupungin/kunnan liikunta- ja vapaa-aikatoimesta ja urheiluseuroista, seuraa myös paikallislehteä ja järjestöjen mainontaa
- Perheliikuntatapahtumat
- Tiedustele mahdollisesta kunnan pelivälinelainaamosta
- Lähiliikuntapaikat esim. koulujen yhteydessä
- Koulun liikunnanopettajalta voi kysyä vinkkejä
- Liikuntaan aktivoivat videopelit
- Perheen kanssa yhdessä liikkuminen, retkeily ja pihatyöt



## TERVEYDENHUOLLOSSA

Tarjotaan kokonaisvaltaista tukea ja tietoa arjen valinnoista painonhallinnan avuksi.

[Terveystenhoitaja](#)

[Lääkäri](#)

[Psykologi](#)

[Ravitsemusterapeutti](#)

[Fysioterapeutti](#)



## TERVEYDENHOITAJA

Terveydenhoitaja on terveydenhuollossa perheen tärkein yhteistyökumppani lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja painonhallinnan tukemisessa.

Terveystarkastuksessa:

Mitataan lapsen/nuoren paino ja pituus, katsotaan yhdessä kasvukäyrä.

Jutellaan yhdessä elämäntavoista, ruokailusta ja liikunnasta. Mitä mieltä lapsi itse on painostaan?

Annetaan aineistoa ja [nettilinkkejä](#).

Katso myös: [Tervehdyskirje kouluterveydenhuollosta kotiin](#)

Mitataan verenpaine ja sokeri, tarvittaessa muita tutkimuksia.

Yhdessä tehdään suunnitelmaa miten sopivaan painoon päästään ja jutellaan keinoista.

Tukee ja kannustaa muutoksen aloittamisessa lasta/nuorta ja perhettä.





[Arkiruuan tuunausopas](#)

[Elämysliikunta-portaali](#)

[Kasvikset ry -ideoita ja reseptejä](#)

[Kasvukäyrät](#)

[Kersanet - verkkopohjainen perhekeskus](#)

[Lapsen ja perheen terveet ruokatottumukset](#)

[Käypä hoito - lapsen ja nuoren lihavuus](#)

[Lasten ja nuorten liikuntasuositukset](#)

[Liikuntavinkkejä lapselle ja perheelle](#)

[Terveellisten elintarvikevalintojen opaskortti](#)

[Välipaloilla on väliä](#)

[Sydänliitto - vertaile ja valitse -kuvat](#)

[Sydänliitto - voi hyvin](#)



# LÄÄKÄRI

Terveydenhoitaja lähettää lapsen/nuoren lääkärin vastaanotolle, jos

1. Pituuteen suhteutettu paino tai painoindeksi on suuri/toistuvissa mittauksissa jatkaa nousuaan

2. Lapsella/nuorella on suurentunut terveystarve tai merkkejä niistä:

- kohonnut verenpaine (kolme peräkkäistä mittausta)  
yli 115/75 mmHg alle kouluikäisellä  
yli 125/85 mmHg ala-asteikäisellä  
yli 140/90 mmHg murrosikäisellä
- Kolesteroliarvot koholla
- Aterianjälkeinen verensokeri pikanäytteenä (n. 2 h ruokailusta) yli 7,8.

3. Herää epäily sairaudesta, esimerkiksi

- hidastunut pituuskasvu ja samanaikainen lihominen ennen murrosikää
- varhain alkava lihavuus
- unenaikaiset hengityshäiriöt
- kuukautishäiriöt, viivästynyt puberteetti
- epäily ahmimishäiriöstä
- merkittävät tuki- ja liikuntaelinten oireet

Lääkäri tutkii, otattaa tarpeelliset verikokeet, kysyy, kuuntelee ja ohjaa lasta/nuorta sekä perhettä. Yhdessä mietitään tavoitteet painonhallinnassa ja keinot niihin pääsemiseksi. Lääkäri voi lähettää tarvittaessa jatkohoitoon erikoissairaanhoitoon.



# PSYKOLOGI

Käynnistä hyötyy lapsi tai nuori, joka:

- syö liikaa, ahmien, pakonomaisesti tai muuhun tarpeeseen kuin nälkään esim. lohdutuksen toiveeseen (epäily syömishäiriöistä)
- on yksinäinen tai eristäytynyt
- tulee herkästi kiusatuksi
- kärsii itsetunnon ja kehonkuvan vaikeuksista
- lapsen tai nuoren mieliala on muuttunut alavireiseksi tai hänellä on muita masennukseen viittaavia tai psyykisiä oireita
- perhetilanne on haasteellinen

Perheneuvola/perhekeskus/koulupsykologi/psykologi:

- tukee lapsen/nuoren itsetuntoa ja identiteetin kehittymistä
- tukee perheen vuorovaikutusta ja vanhemmuutta
- tukee perheen arjen hallintaa
- arvioi jatkotutkimuksen tarpeen erikoissairaanhoidon (lasten- ja nuorisopsykiatria)
- tarvittaessa psykologiset tutkimukset



# FYSIOTERAPEUTTI

Kartoittaa perheen/lapsen/nuoren arkipäivän liikuntatottumukset/harrastukset/kaverit, motivaation/muutosvalmiuden

- yhdessä mietitään terveystiikunnan positiivisia vaikutuksia ja asetetaan liikuntatavoitteita perheen/lapsen/nuoren kanssa
- arvioi lapsen/nuoren liikunnallisen kehitystason sekä tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat, huomioi kehonhahmotuksen, kehohallinnan ja mielialaongelmat
- motivoi ja ohjaa arkiaktiivisuuden, omatoimisen liikunnan ja liikuntaharrastuksen lisäämiseksi siten, että liikunnan ilo on mahdollista löytää. Voidaan mm. käydä läpi sopivia lajeja.
- huomioi liikunnan merkityksen oppimisvaikeuksissa ja keskittymisessä
- yhteistyö eri ammattiryhmien välillä: terveydenhoitaja, psykologi, lääkäri, opettaja (liikunnanopettaja) lastentarhanopettaja, erityisliikunnan ohjaaja, iltapäiväkerhon ohjaaja
- arvioi erikoissairaanhoidon tarvetta yhteistyössä terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa



# RAVITSEMUSTERAPEUTTI

Ravitsemusterapeutti tukee hyviä ruokavalintoja

- kartoittaa lapsen/nuoren ja perheen ruokatottumukset
- etsii yhdessä perheen kanssa toteuttamiskelpoiset painonhallinnan kannalta oleelliset muutokset ruokailutottumuksiin
- antaa tarvittavaa lisätietoa elintarvikevalinnoista ja ruuan valmistuksesta
- huomioi syömiskäyttäytymiseen liittyvät asiat sekä mahdolliset erityisruokavaliot ohjauksessa
- seurantakäyntejä järjestetään tarvittaessa ravitsemusterapeutin arvion mukaan



# RUOKAOSTOKSILLA

## Sydänliiton terveellisten valintojen opaskortti tulostettavaksi

### Juusto

- rasvaa enint. 17 %
- suolaa enint. 1,2 %

### Levitettävät rasvat

- rasiamargariinia, rasvaa väh. 60 %

### Leipä

- kuitua väh. 6 %
- suolaa enint. 0,7 %

### Jogurtti, viili ja rahka

- rasvaton tai rasvaa enint. 1 %
- sokereita enint. 12 g/ 100 g

### Maito ja piimä

- rasvaton

### Murot, myslit

- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 1 %
- sokereita enint. 16 g/100 g

### Valmisruoat

#### *Valmisateriat*

- rasvaa enint. 5%
- suolaa enint. 0,8%

#### *Liha-, kala- ja kasvisvalmisteet (esim. lihapullat, kalapuikot)*

- rasvaa enint. 10%
- suolaa enint. 1%

### Marinoimaton liha

- rasvaa enint. 7%
- ei lisättyä suolaa

### Lihaleikkeleet

#### *Täyslihavalmisteet*

- suolaa enint. 1,8%

#### *Leikkelemakkarat*

- rasvaa enint. 12%
- suolaa enint. 1,5%

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat luonnon omia terveystuotteita!

Lähde: Sydänliitto





## **Tervehdys kouluterveydenhuollosta!**

Olemme siirtyneet noudattamaan kouluterveydenhuollossa valtakunnallisia Käypä hoito – suositusta lasten ja nuorten ylipainon ehkäisemiseksi ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) -> lasten lihavuus).

Terveystarkastuksessa ilmeni, että \_\_\_\_\_ on ylipainoa. Hänen painonsa on tällä hetkellä \_\_\_\_\_ kg ja pituus \_\_\_\_\_ cm, pituuteen suhteutettu paino on siis \_\_\_\_\_ %, joka on ISO-BMI asteikolla \_\_\_\_\_ . Ohessa lähetän liitteenä kasvukäyrät.

Normaali pituuteen suhteutettu paino on alle + 20% (ISO-BMI < 25), ylipaino +20-39 % (ISO-BMI 25-30), lihavuus + 40-60 % (ISO-BMI 30-35) ja vaikea lihavuus yli 60 % (ISO-BMI > 35).

Korjaamalla ajoissa suhteellisen painon nousua voidaan ehkäistä mm. tuki – ja liikuntaelinvaijoja, kömpelyyttä sekä muita terveyshaittoja kuten korkeaa verenpainetta ja kohonneita veren rasva- tai sokeri-arvoja. Liikapainolla saattaa olla myös vaikutusta huonon itsetunnon kehittymiseen sekä kiusatuksi joutumisen riskiin.

Liikapainoisen lapsen ei tarvitse pudottaa painoa, vaan tavoitteena on pitää paino samana tai hidastaa painonnousua, jolloin jäljellä oleva pituuskasvu vähentää liikapainoa. Oikeilla ruokavalinnoilla ja riittävällä liikunnan määrällä voidaan saada aikaan toivottuja tuloksia. Tutustumalla oheisiin materiaaleihin, saatte kotiin hyviä vinkkejä ruokavalion muutosten toteuttamiseksi.

Toivon teidän ottavan yhteyttä keskusteluajan varaamiseksi. Keskustelussa voimme miettiä elintapoihin liittyviä ratkaisuja ja yhteistyötä.

Yhteistyöterveisin,  
kouluterveydenhoitaja

