

## Työohje: Ylipainoinen tai lihava lapsi tai nuori ravitsemusterapiassa

Vastuualue: Terveys- ja sairaanhoitopalvelut

Erikoisala/Palvelualue/Yksikkö: Ravitsemusterapia

Hyväksyjä: Maija Heikura

Laatija: Maria Mantsinen

Hyväksytty: 22.11.2023

Voimassa: 22.11.2026

### Ylipainoinen tai lihava lapsi tai nuori ravitsemusterapiassa

Ravitsemusterapiapalveluita on tarjolla erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon puolella. Perusterveydenhuollossa ravitsemusterapiaan lapsi tai nuori ohjautuu ensisijaisesti neuvolan tai kouluterveydenhuollon kautta lähetekriteerien mukaisesti. Erikoissairaanhoidossa ravitsemusterapeutti on osana painotiimiä. Lastentautien lääkäri tai toinen työntekijä ohjaa lapsen tai nuoren tarpeen mukaan ravitsemusterapiaan.

Tavoitteet:

- Saada lapsi/nuori ja perhe hahmottamaan nykyisiä ruokatottumuksiaan ja ruokavalion kokonaisuutta.
- Saada tietoa terveyttä edistävästä ja painonhallintaa tukevista ruokatottumuksista.
- Sopia asiakaslähtöisesti mahdollisista muutoskohteista lapsen/nuoren ruokatottumuksissa.

Ydinasioita ravitsemuksesta painonhallinnan ohjaukseen:

- Vanhempien esimerkki ja vastuu (vanhempien omat ruokatottumukset, elintarvikevalinnat jne.)
- Vanhempien rooli ruokakasvatuksessa ja perheen ruokailutilanteet
- Säännölliset, lautasmallin mukaiset ateriat (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala)
- Napostelun välttäminen aterioiden välillä
- Runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Vähärasvaiset maito- ja lihavalmisteet, kalan ja palkokasvien käyttö
- Täysjyväviljatuotteet
- Janojuomana vesi
- Herkuttelut harkitusti, sokeria kohtuudella

Läsnä ravitsemusterapiassa:

- Alle 7-vuotiaan huoltajat/läheiset, jotka vastaavat elintarvikehankinnoista, ruoanvalmistuksesta ja lapsen ruokailusta. Ensisijaisesti vastaanotolla pelkästään huoltaja/läheinen, lapsi voi olla mukana.
- 7–15-vuotias lapsi sekä huoltajat/läheiset, jotka vastaavat elintarvikehankinnoista, ruoanvalmistuksesta ja lapsen ruokailusta.
- Yli 15-vuotias huoltajien kanssa ja tarvittaessa osittain yksin

**Ravitsemusterapiakäynnit:**

- Yksi neuvontakäynti
- Sarjahoito (esim. 4 kertaa 1–2 kk:n välein)

**Ensikäynti:**

- Ravintoanamneesi erikseen arkipäivät ja viikonloput. Ruokapäiväkirjaa voidaan täyttää edeltävästi
- Ateriarytmi, annoskoot, aterioiden koostaminen
- Elintarvikevalinnat
- Napostelu ja ns. herkut
- Juomavalinnat
- Syömiskäyttäytyminen (esim. tunnesyöminen)
- Arkiaktiivisuus, uni
- Lapsen/nuoren ja huoltajien sekä ohjaajan arvio ruokatottumuksista sekä mahdollisista muutostarpeista (esim. ateriarytmi, elintarvikevalinnat, napostelut, kylläisyyden tunne)
- Pyritään sopimaan yhteistyössä muutama toteutettavissa oleva konkreettinen muutostarpeista
- Vastuu muutoksista (huoltajat/lapsi tai nuori)
- Suunnitelma seurannasta

**Uusintakäynnit:**

- Uusi ravintoanamneesi sekä lapsen/nuoren ja perheen arvio toteutuneista muutoksista
- Palautetta, kannustusta, motivointia
- Kehonkoostumusmittauksen teko tilannekohtaisesti
- Ohjaus kohti terveyttä edistävää ruokavaliota
- Tilanteen mukaan syventävästi:
  - elintarvikevalintoja
  - ruoanvalmistustapoja
  - kasvisten käyttöä
  - herkkujen käyttöä
  - syömisen hallinta
  - Ruokailutilanteet
  - Tavoitteista ja seurannasta sopiminen

Tarvittaessa voidaan ohjata toiselle erityistyöntekijälle tai kolmannen sektorin toimijoille.

**Ravitsemusohjaukseen liittyvää kirjallisuutta ja verkkosivustoja:**

- Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. VRN ja THL 2019.
- Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. VRN, OPH ja THL 2018.
- Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. VRN, OPH ja THL 2017.
- <https://rty.fi/verkkokauppa>. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry
  - Leikki-ikäisen ja kouluikäisen kuvalliset ateriamallit

- <https://syohyvaa.fi>
- <https://sydan.fi/ammattilaispalvelu>
- [www.neuvokasperhe.fi/syominen](http://www.neuvokasperhe.fi/syominen)
- <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta>
- <https://ruokakasvatus.fi>
- <https://maistuvakoulu.fi>
- <https://dagis.fi/materiaalipankki>