



Tutkimuksista suositukseen – lapsiperheiden ravitseminen

Sari Niinistö,
tutkimuspäällikkö, ETM, FT

Terveystieteiden
laitos

2.12.2025



Miksi lapsiperheiden ravitsemukseen kannattaa panostaa?

- Äidin ravitsemus vaikuttaa hedelmöittymiseen, sikiön kehitykseen ja lapsen terveyteen.
- Hyvä ravitsemus on keskeinen terveen kasvun ja kehityksen edellytys.
- Kasvuiän ravitsemuksella on pysyviä ja pitkäaikaisia vaikutuksia terveyteen.
- Ravitsemus vaikuttaa hyvinvointiin, jaksamiseen, vireyteen, oppimiseen ja suorituskykyyn.
- Varhain opitut makumieltymykset ja ruokatottumukset seuraavat usein aikuisuuteen asti.



Havaintoja odottavien ja imettävien naisten ruokavalioista

Ruokavalion laatu

- Raskaanaolevilla parempi verrattuna muihin naisiin
- Heikkenee imetysaikana, mutta imettävillä parempi verrattuna imetyksen lopettaneisiin
- Odottavista naisista neljännes syö suositellut ≥ 5 annosta kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä.
- Alle puolet käyttää suositusten mukaisesti rasvatonta maitoa ja pehmeää margariinia sekä syö kalaa viikoittain.
- Liikaa tyydyttynyttä rasvaa
- Haasteena riittävä folaatin ja raudan saanti



Lähteitä: Arkkola ym. 2006, DIPP-tutkimus



Haasteita lasten ravitsemuksessa

- Kasvipäristen ruokien – täysjyväviljan, kasvien, hedelmien, marjojen ja palkokasvien – vähäinen käyttö
- Eläinperäisten ruokien runsas käyttö: erityisesti punainen liha ja maitotuotteet
- Kalan vähäinen käyttö
- Liiallinen suolan saanti
- Liikaa tyydyttynyttä rasvaa, liian vähän pehmeää rasvaa
- Joidenkin ravintoaineiden (E-vitamiini, rauta) ja kuidun niukka saanti
- Välipaloilta jopa 42 % lasten päivittäisestä energiasta ja 68 % sokerista (PANIC)
- Yli kolmasosa lapsista saa suosituksia enemmän sokeria (DAGIS)



Lähteitä: Koivuniemi 2024, Skaffari et al. 2020, Eloranta et al. 2014, Kyttälä et al. 2008



Tulokset perustuvat erillisiin tutkimuksiin (esim. DAGIS, PANIC, DIPP), joita on toteutettu eri aikoina ja eri puolilla Suomea.

Haasteita nuorten ravitsemuksessa

- Tuloksia nuorten ravitsemuksen pilottitutkimuksesta (n=109, 15-vuotiaat) (Väisänen ym. 2023):
 - Vähän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
 - Liikaa tyydyttynyttä rasvaa ja suolaa
 - Liian vähän kuitua, folaattia ja tiamiinia
 - Pojilla: runsaasti punaista ja prosessoitua lihaa
 - Tytöillä: useiden ravintoaineiden niukka saanti (rauta, D-vitamiini, A-vitamiini, kalsium, magnesium, kalium)
- Yli kolmasosa ei käytä suositeltua D-vitamiinilisää (Väisänen ym. 2023; Soininen ym. 2023)
- Kouluterveyskyselyn 2025 tuloksia 8-9.-luokkalaisilla:
 - 55% syö aamupalan joka arkipäivä
 - 56% syö koululounaan joka arkipäivä
 - 10% käyttää energiajuomia lähes päivittäin





Nuorten ravitsemus- tutkimus 2023–2026

Tutkimuksen rahoittajat: Terveystieteiden tutkimuskeskus, RRP-hanke, maa- ja metsätalousministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö, Suomen kestävän kasvun ohjelman Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kansallisen palvelukonseptin hanke, jota rahoittaa Euroopan unioni – NextGenerationEU

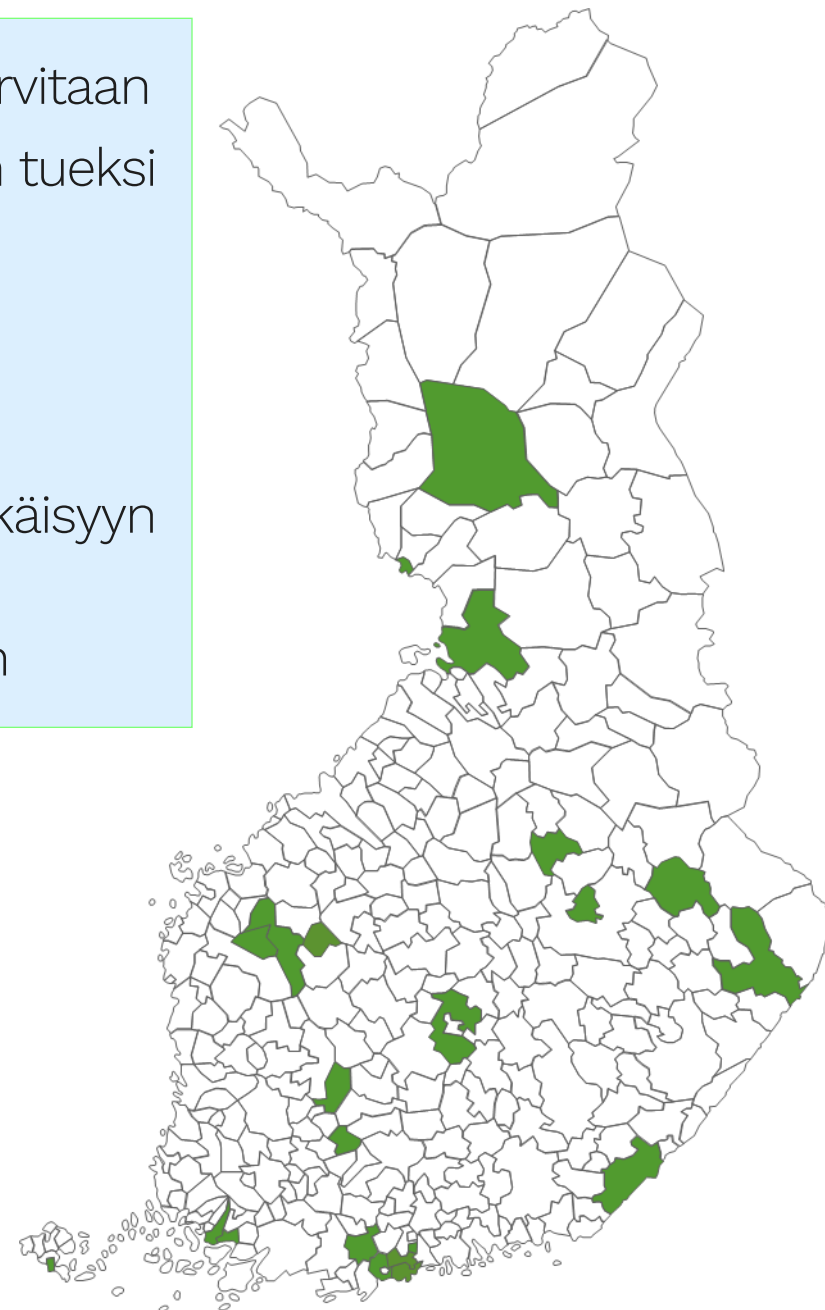
Kansallinen Nuorten ravitsemustutkimus

Tavoitteena saada valtakunnallisesti kattavaa tietoa 12–18-vuotiaiden ruoankäytöstä ja ravintoaineiden saannista.



Tutkimustietoa tarvitaan

- päätöksenteon tueksi
- kestävien ja terveellisten ruokavalioiden edistämiseen
- sairauksien ehkäisyyn
- terveyserojen kaventamiseen



Nuorten ravitsemustutkimus 2023–2026

- Tiedonkeruu syksy 2024-kevät 2025
- Yhteensä 2 009 Suomessa asuvaa 12–18-vuotiasta nuorta osallistui tutkimukseen peruskoulujen, lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten kautta.
- Menetelmät:
 - Kaksi 24 tunnin ruoankäyttöhaastattelua
 - Nuoren kyselylomake
 - Paino, pituus ja kehonkoostumus tutkimuskäynnillä (n = 1 630)
 - Nuorelta ja huoltajalta kerättiin suostumus rekisteritietojen yhdistämiseen
- Koulun ruokaympäristön havainnointilomake



Nuorten ravitsemustutkimus

- Verinäytteistä määritetään ravitsemuksen ja aineenvaihdunnan biomarkkereita (n = 372):
 - Rauta, A-vitamiini, B12-vitamiini, folaatti, D-vitamiini (25OH-D), lipidit, HbA1c, maksan toiminta, ympäristömyrkyt
- Ruoankäytön frekvenssikysely (FFQ) nuorille - validointitutkimus (n = 107)
 - Tavoitteena on kehittää kustannustehokkaampi menetelmä nuorten ravitsemuksen seurantaan tulevaisuudessa.



Nuorten ravitsemustutkimus Plus

- 124 nuorta (15–29 v):
 - Sospro-lastenkodit
 - Valtion koulukodit
 - Vamos-toiminta (Helsingin Diakonissalaitos): tukee nuoria, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella ja joilla on erilaisia haasteita, kuten mielenterveyden ongelmia, asumisen vaikeuksia tai taloudellisia huolia
- Tutkimusmenetelmät:
 - 48 tunnin ruoankäyttöhaastattelu
 - Kyselylomake
 - Ruokaympäristön havainnointilomake (lastenkodit ja koulukodit)



Osallistu Nuorten ravitsemustutkimukseen

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos (THL) kutsuu sinut mukaan Nuorten ravitsemustutkimukseen. Tutkimuksessa kerätään tietoa 15–29-vuotiaiden syömisestä ja ravintoaineiden saannista. Tutkimus toteutetaan haastatteluna.

Kiitokseksi osallistumisesta saat 10 € arvoisen lahjakortin K-ryhmän kaappoihin.

Lisätietoja saat tutkimusryhmältä sähköpostitse nuortenravitsemus@thl.fi, osoitteesta thl.fi/nuortenravitsemusplus sekä toimintayksikkösi henkilökunnalta.

Kansalliset lapsiperheiden ruokasuositukset

- Päivitys ja uudistustyö käynnissä, linjaan NNR2023:n ja vuoden 2024 kansallisiin väestösuosituksiin
- Perustuu pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin huomioiden suomalaisen ruokakulttuurin ja elintarvikevalikoiman
- Suunnattu ammattilaisille, jotka kohtaavat raskaana olevien, imettävien ja lapsiperheiden ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä
- Terveyttä edistävän ruokavalion periaatteet koko perheelle ja eri vaiheissa: raskautta edeltävä aika, raskaus, imetys, imeväisikäiset, lapset, nuoret



SYÖDÄÄN YHDESSÄ
-ruokasuositukset lapsiperheille

Työryhmän ja ohjausryhmän kokoonpanot

Ohjausryhmä

- Puheenjohtaja Anna Lemström, sijainen Auli Väänänen, MMM
- Tiedesihteeri: Satu Jyväkorpi, VRN ja Ruokavirasto
- Heli Kuusipalo, THL
- Pia Suvivuo/Laura Olkkonen STM
- Kirsi Otronen, Helsingin kaupunki
- Mari Sandell, Helsingin yliopisto



Työryhmä

Puheenjohtaja Suvi Virtanen, THL

Tiedesihteerit Satu Jyväkorpi, VRN ja Ruokavirasto, ja Sari Niinistö, THL

Majjaliisa Erkkola, Helsingin yliopisto

Tarja Heikkinen, Helsingin kaupunki

Kati Kuisma, Sydänliitto/Neuvokas perhe

Hanna Lagström, Turun yliopisto

Päivi Mäki, THL

Harri Niinikoski, Turun yliopisto

Ursula Schwab, Itä-Suomen yliopisto

Niina Silander, Marttaliitto

Sanna Talvia, Helsingin yliopisto

Silja Varjonen, Ruukku Ry

Vili Jaakola, urheiluravitsemuksen asiantuntija, Urhea

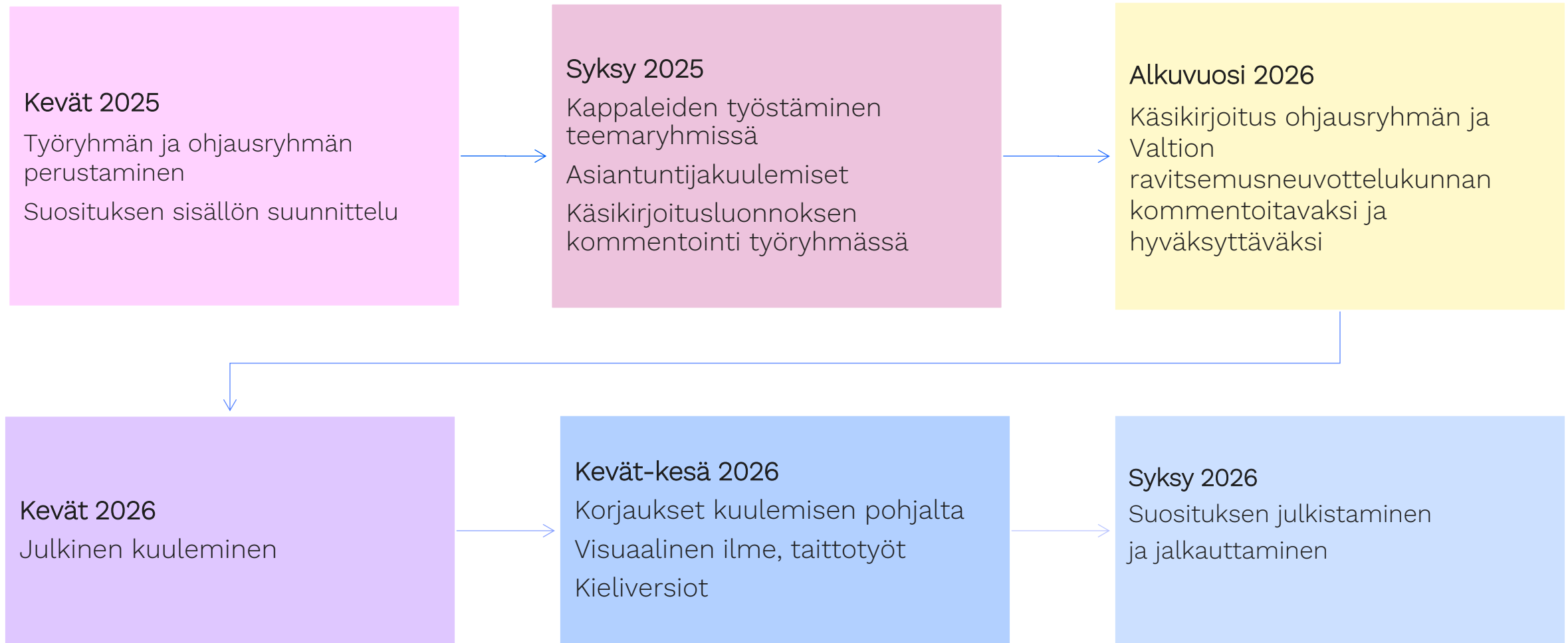
Tarvittaessa kuultu asiantuntijoita eri teemoista esim. ruokaympäristö, ruokakasvatus, ruokakäyttäytyminen

Suosituksen sisällön laajentaminen

- Suomalaisten lapsiperheiden ravitsemuksen nykytilanne
- Ruokavalintoihin vaikuttaminen
 - Ruokaympäristö
 - Ruokakasvatus ja perhelähtöinen ravitsemusohjaus
- Terveyttä edistäviä ruokavalintoja taloudellisemmin
- Sairauksien ja niiden riskitekijöiden ravitsemushoitoon lisäyksiä esim. raudan puute, valikoiva syömiskäyttäytyminen
- Suositusten jalkautus esim. alueiden, kuntien ja eri toimijoiden vastuualueet ravitsemusterveyden edistämisessä.



Suosituksen työstöprosessi ja aikataulu





Kohti kestäviä,
terveellisiä ja
turvallisia
ruokavalioita

Suosittelusten
vaikuttavuus
edellyttää
niiden laajaa
käyttöönottoa.





Kiitos!

sari.niinisto@thl.fi

Lähteitä

Arkkola T ym. Dietary Intake and Use of Dietary Supplements in Relation to Demographic Variables among Pregnant Finnish Women. Br J Nutr 2006, 96, 913–920

Eloranta, A.-M. Diet, Body Adiposity and Cardiometabolic Risk in a Population Sample of Primary School Children. Itä-Suomen yliopisto. 2014.

Erkkola M ym. Sucrose in the diet of 3-year-old Finnish children: sources, determinants and impact on food and nutrient intake. Br J Nutr. 2009;101(8):1209-17.

Koivuniemi E. Lifestyle habits and novel means for dietary screening and health promotion in pregnant women and children and health promotion in pregnant women and children. Doctoral Dissertation. Painosalama, Turku, Finland 2024.

Kyttälä P ym. Food consumption and nutrient intake in Finnish 1-6-year-old children. Public Health Nutr. 2010 Jun;13(6A):947-56.

Kyttälä P ym. Lapsen ruokavalio ennen kouluikää. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B:32/2008.

Nordic Nutrition Recommendations 2023. <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>

Skaffari E ym. Päiväkotikiäisten lasten ruokavalio -raportti. Helsingin yliopisto 2019.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2. uudistettu painos. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019.

Väisänen ym. Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus. THL:n Työpaperi 33/2023

