

Kun lapsi vierastaa kasviksia: Totuttelu kaikin aistein tuottaa yleensä tulosta

Herkullisten ja värikkäiden kasvien valikoima on monipuolisimmillaan kesäaikaan. Nyt jos koskaan on helppo syödä kasviksia suositellut viisi kourallista päivässä. Mutta mikä neuvoksi, jos lapselle eivät nämä ruokalautasen väriläiskät lainkaan maistu?

Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on paljon karvaita ja happamia makuja, joita lapsi lähtökohtaisesti vierastaa. Vanhempien on hyvä muistaa, että uusiin ruokiin ja kasviksiin tutustuminen on aikaa vievä prosessi.

- Keskimäärin tarvitaan 10-15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi pitää uudesta ruoasta. Kasviksia pitää siis jaksaa toistuvasti tarjota, sanoo ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta.

Hän neuvoo vanhempia ottamaan uusiin kasviksiin tutustuessa kaikki aistit käyttöön: haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan lapsen kanssa jo ihan pienestä pitäen. Vähän isomman lapsen voi ottaa mukaan huuhtelevaan ja pilkkomaan kasviksia sekä suunnittelemaan salaattiannosta.

- Lasta voi myös motivoida rakentamaan oman kasvisannoksen värien mukaan: mitä useampia värejä, sen monipuolisempi annos.

Uusi kasvis tutun ruoan kanssa

Erkkola muistuttaa, että lapsella ei ole sisäänrakennettua mekanismia, joka ohjaisi häntä syömään terveellisesti. Jos lapsi saisi valita ruokansa vapaasti, tärkein valintaa ohjaava tekijä olisi ruokien tutuus.

- Uutta kasvista kannattaakin ensin tarjota tutun ruoan kanssa. Kun lapsi saa toistuvasti maistella uusia ruoka-aineita, ne tulevat ensin tutuiksi ja alkavat useimmiten lopulta myös maistua.

Raakoja ja kypsennettyjä kasviksia

Lasten ravitsemuksen asiantuntija Carina Kronberg-Kippilä Nutricia Baby Oy:stä kannustaa tarjoamaan kasviksia lapselle monissa eri muodoissa. Raa'an ja kypsennetyn kasviksen makukokemus voi olla aivan erilainen.

- Kasviksia kannattaa muutenkin hyödyntää monipuolisesti ruoanlaitossa. Silloin myös pääaterian raaka-aineiden, kuten proteiinipitoisen lihan, osuudet pysyvät sopivissa suhteissa, Kronberg-Kippilä opastaa.

Myönteinen ilmapiiri innostaa

Maijaliisa Erkkola painottaa, että vastahakoista lasta ei pidä huijata tai pakottaa kasvien käyttöön, eikä kasvien syömisestä saisi syntyä jokapäiväistä vääntöä. Myönteisessä ilmapiirissä oudompikin kasvis hujauttaa helpommin alas.

- Retkellä ja synttäripöydässä, mutta myös suurimmassa nälässä kannattaa aloittaa kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä, Erkkola vihjaisee.

Vanhempien olisi lisäksi hyvä muistaa, että pieni ottaa isosta mallia lähes kaikessa, ja käyttäytymismallit siirtyvät helposti sukupolvelta toiselle. Jos aikuinen aina jättää omat kasviksensa syömättä, miten lapsikaan voisi niistä innostua?

Tiesitkö?

Muku lastenaterioiden lähtökohtana on käytetty lautasmallia. Ateriat sisältävät aina runsaasti ja monipuolisesti kasviksia.

Tiesitkö?

Uudistuneet Muku-puurot sisältävät aikaisempaa enemmän herkullista hedelmää ja maistuvaa marjaa.

Kuvamateriaali:

Tähän tiedotteeseen liittyvät kuvat löytyvät Nutricia Muku -kuvapankista [www.nutriciababy.fi](http://www2.emmi.fi/nutriciababy/) (media-kuvapankki) tai <http://www2.emmi.fi/nutriciababy/>. Kuvapankkiin voi rekisteröityä helposti kuvapankin etusivulla. Henkilökohtainen käyttäjätunnus ja salasana lähetetään sähköpostiin muutaman työpäivän kuluessa.

Lisätietoja medialle:

Helsingin yliopisto, dosentti Maijaliisa Erkkola, maijaliisa.erkkola(at)helsinki.fi

Nutricia Baby Oy, ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, p. 010 680 8621, carina.kronberg-kippila(at)danone.com, www.nutriciababy.fi

Lisätietoja kuluttajille:

Maksuton Nutricia Baby -asiakaspalvelu 24 h numerossa 0800-9-2438, www.nutriciababy.fi

Nutricia Baby Oy on osa kansainvälistä hyvinvointituotteiden valmistukseen keskittyvää Danone-konsernia. Lasten ravitsemuksen asiantuntemusta yrityksellä on jo vuodesta 1901. Muku-, Tutteli- ja Nutrilon-tuotteet valmistetaan konsernin omissa tai tarkkaan valittujen alihankkijoiden Euroopan tehtaissa. Valmistuksessa käytetään ainoastaan ensiluokkaisia lastenruokalaatuisia raaka-aineita, joiden puhtaus ja turvallisuus on todennettu tutkimuksin ja tarkoin selvityksin. Tuotteissa huomioidaan uusimmat lastenravitsemusta koskevat tutkimukset ja suositukset, lapsen muuttuvat ravitsemukselliset tarpeet sekä syömiseen liittyvät valmiudet ja suomalaisten lapsiperheiden toiveet. Hyvä lastenruoka syntyy tiedolla, taidolla ja tunteella. Nutricia Baby Oy tukee Ensi- ja turvakotien liiton toimintaa. Lisätietoja www.ensijaturvakotienliitto.fi.