



Miten huolehtia helteellä pienen lapsen riittävästä nesteen saannista?

Kesästä nauttivat lapset touhuavat ja temmeltävät innokkaasti. Lämpimällä ilmalla lapsen pään kautta haihtuu eniten nestettä. Taaperoikäisen keho sisältää aikuista enemmän nestettä, joten he kärsivät myös aikuisia herkemmin nestevajauksesta. Erityisesti kuumissa matkakohteissa kannattaa tarkkailla nestetasapainoa.

– Vastasyntyneen kehosta jopa 80 prosenttia on nestettä, kun taas aikuisella nestettä on enää vain 55–60 prosenttia. Pienet, 1-3-vuotiaat lapset tarvitsevat juomista 1–1,5 litraa päivässä ruoasta tulevan nesteen lisäksi, toteaa ravitsemusasiantuntija **Carina Kronberg-Kippilä**.

Helteellä suositellaan yhden ylimääräisen vesilasillisen nauttimista niin aterioiden yhteydessä kuin joskus niiden välilläkin. Lasten nestevajasta voi tarkkailla eri tavoin. Vähäisempi virtsaamisen tarve tai virtsan tumma väri kertovat, että kehossa on vähän nestettä.

– Lapsi voi olla myös ärtynyt, liikkua vähemmän tai olla muuten uninen. Myös kuiva suu ja kynnelten puuttuminen itkiessä ja ihon jäänyt painauma sormella painettaessa kielivät siitä, että lapselle on hyvä antaa nestettä, Carina Kronberg-Kippilä jatkaa.

– Pienille lapsille kannattaa antaa juotavaa säännöllisesti ja tasaisesti pitkin päivää. Suuren määrän juominen lyhyessä ajassa ei ole hyödyllistä vaan jopa haitallista.

Lapsella haihtuu nestettä erityisesti pään kautta, joten lämpimällä säällä kannattaa käyttää lieriä, joka suojaa myös auringon haitallisilta säteiltä. Myös iho on hyvä suojata pitkin hihoin ja lahkein.

Aterialla maitotuotteita ja janojuomaksi vettä

– Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee päivässä enintään 4 desilitraa nestemäisiä maitovalmisteita tai maitojuomaa. Ruoan kanssa lapselle voi tarjota rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää, josta lapsi saa tarvitsemiaan vitamiineja ja kivennäisaineita, esim. kalsiumia ja jodia, Kronberg-Kippilä suosittelee.

Hänen mukaansa erilaisissa maidoissa ja maitojuomissa on eroja mm. niiden sisältämän proteiinin, suolan ja kivennäisaineiden suhteen. Osa on lisätty monitydyttymättömiä kasvirasvoja ja poistettu tyydyttyneitä eläinrasvoja, joten niiden sisältöjä kannattaa tutkailla. Maidon ja maitojuomien lisäksi proteiinia kertyy ruokavaliossa myös muista maitovalmisteista ja ruoasta, joten juomassa sitä ei tarvitse olla niin suuria määriä.

– Jos lapsi on terve ja syö monipuolisesti, erilaisia täydennettyjä maitojuomia ei tarvita. Niistä voi saada tukea, jos lapsen ravitsemus tuntuu yksipuoliselta. Lapset ovat yksilöitä ja niin myös syöminen, juominen ja uusiin makuihin opettelu. Leikki-ikäisellä lapsella on kuitenkin erilaiset ravitsemustarpeet kuin isommissa lapsilla tai aikuisilla, joten saadun ravinnon pitäisi sisältää mahdollisimman paljon ravintoaineita kussakin lusikallisessa eli olla ravintotiheää.

Lasten kolme ensimmäistä vuotta ovat kasvun ja kehityksen aikaa: lapsi tuplaa pituutensa ja noin viisinkertaistaa painonsa. Myös aivoissa tapahtuu jatkuvaa kehitystä. Aterialla huolehditaan ravinnon saamisesta, joten Suomessa janojuomaksi ravitsemusasiantuntija suosittelee hanavettä.

– Meillä hanavesi on neutraalin makuista ja puhdasta. Se ei myöskään sisällä hammasterveydelle haitallisia happoja ja sokereita. Kofeiinipitoisia juomia ei suositella lapsille.

Lapsi kannattaa opettaa juomaan janoonsa vettä, sillä se tukee myöhemmin painonhallintaa.

Makeat ja happamat juomat voivat olla juhlahetkien juomia eli harvoin käytettäviä. Jos vaihtoehtoina ovat sokeroitu juoma verrattuna maitoon, on maito parempi vaihtoehto.

– Janojuomana kannattaa välttää mehuja, mehujuomia ja limsoja. Monissa mehuissa ja etenkin limsoissa on runsaasti sokeria ilman vitamiineja ja kivennäisaineita. Liiallinen sokeri totuttaa makeaan makuun ja luo makean makumieltymyksen. Liiallinen makean syöminen voi lisätä myöhemmin riskiä ylipainolle ja sen kautta monille sairauksille, Carina Kronberg-Kippilä huomauttaa.

Tarvitseeko lapsi helteellä suoloja?

– Jos ruoka maistuu edes jollakin tavoin lapselle, ei lisäsuolaa tarvita. Satunnaisesti voi antaa myös matalahiilihappoista, vähänatriumista kivennäisvettä, joka ei sisällä hampaille haitallisia mehuja, sokereita ja sitruuna- ja muita happoja. Hiilihappo itsessään ei ole niin haitallinen hampaille.

Pienten lasten kanssa lomareissulle omat juomat mukana?

Ulkomaille suuntaavaa perhettä voi askarruttaa, kannattaako pienille lapsille ottaa mukaan omia juomia tai ruokia vai ostaa niitä paikallisista ruokakaupoista. Riittävä juominen on tärkeää, mutta toisaalta mielessä voi käydä mahataudin vaara varsinkin pullottamattomia tuotteita käytettäessä.

– Matkakohteen tarjontaa voi kartoittaa etukäteen ja sen pohjalta miettiä, haluaako ottaa täältä mukaan pienille lapsille juomia tai jauhemaisia valmisteita, joista voi tehdä esimerkiksi maitojuomaa. Jauheiden etuina ovat hygieenisuus, säilyvyys ja keveyden puolesta helppo

kuljetettavuus.

– Juomia vietäessä on hyvä selvittää, miten lentoyhtiöt suosittelevat pakkaamaan ne: käsimatkatavaroihin vai ruumaan. Lisäksi kannattaa selvittää paikalliset hygieenisesti pakatut, sokeroimattomat sekä matalahiilihapoiset ja vähänatriumiset vaihtoehdot, Carina Kronberg-Kippilä toteaa.

Näin vältät mahataudin

Lomakohteiden bakteerikanta on usein erilainen kuin kotimaassa, ja se voi altistaa mahataudille.

- Pienille lapsille pulloitetut ja pakatut tuotteet ovat hygieenisia. Hyvin kuumennettu ruoka on myös turvallista.
- Kiinnitä huomiota, miten esimerkiksi erilaiset maitotuotteet on säilytetty ja pakattu. Esimerkiksi irtojäätelö sisältää mahatautiriskin, jos sen säilytyksessä ei ole huomioitu kylmäketjua.
- Jääpaloja kannattaa välttää, koska ne tehdään usein paikalliseen hanaveteen.

Mahataudin yllättäessä on tärkeää huolehtia lapsen nestetasapainosta veden, mehun, maidon tai muun juoman avulla.

Lisää leikki-ikäisten ravitsemuksesta:

info@taaperoinfo.fi

taaperoinfo.fi

Taaperoinfo.fi jakaa tietoa 1-3-vuotiaiden ravitsemuksellisista tarpeista. Sivustolla halutaan kiinnittää huomiota erityisesti leikki-ikäisiin, sillä vauvaiän jälkeiset vuodet ovat nopeaa kasvun ja kehityksen aikaa. Tällöin lapsi muuan muassa tuplaa pituutensa ja viisinkertaistaa painonsa. Vaikka taaperoikäisen mahalaukku on vielä viisi kertaa pienempi kuin aikuisen, tarvitsee hän aikuiseen nähden jopa kuusi kertaa enemmän ravintoaineita. Siksi pikkuhiljaa itse ruokailemaan ja uusiin ruoka-aineisiin opettelevan lapsen ateriahetket ovat ravitsemuksellisesti tärkeitä.

Lisätietoja: Ravitsemusasiantuntija Carina Kronberg-Kippilä, Nutricia Baby Oy, puh. 010 680 8621, carina.kronberg-kippila@danone.com.