

# SISÄLLYS

<b>Lukijalle</b>	10
Lasten syömisiongelmat ovat tavallisia ja niiden aiheuttamat ravitsemukselliset puutokset harvinaisia	10
<b>1 Miten lapsi oppii syömään?</b>	15
Luonto tikanpojan puuhun ajaa – lapsen tavallinen syömiskehitys	15
Syöminen on suun liikemalleja	17
Vauvan terve imemismalli on rytmitettyä	21
Suun liikkeet – oraalmotoriikka	23
<b>2 Poikkeava syömiskehitys</b>	31
Milloin lapsella on syömisiongelma?	31
Monenmoiset seikat synnyttävät syömishäiriöitä	35
Moni tekijä häiritsee imemisen tai syömisen oppimista	36
Liiketoimintoihin liittyvien syömisvaikeuksien anatomiaa	38
Ei ole motoriikkaa ilman sensoriikkaa	40
Aistilyherkkä lapsi	42
Aliherkästi reagoiva lapsi	43
Syömisiongelman syynä voi olla erottelun häiriö	45
Aistimukset lisääntyvät lapsen siirtyessä maidosta kiinteisiin ruokiin	47
Aistipohjaisen motoriikan vaikeudet	48
Ennenaikaisesti syntyneellä on usein syömisen haasteita	49
Liikuntavammas tai kehitysviive aiheuttaa lapselle syömisen erityispulmia	50

<b>3 Elämän varhaisvaiheet ja suoliston pieneliöt vaikuttavat makumieltymyksiin</b>	53
Sikiö tutustuu makuihin jo äidin kohdussa	53
Sikiöaikainen kasvuympäristö muokkaa yksilön makumieltymyksiä	54
Kohdusta kylmään maailmaan	56
Mikrobiomimme muokkaa meitä	60
<b>4 Imeväisten syömishäiriöt ovat tavallisia</b>	65
Onko lapsen ongelma syömisongelma?	67
Mitä löytyy vauvan syömisvaikeuksien taustalta?	68
Kireä kielijänne tai häiritsevä huulijänne?	70
Pulauttelijat eivät ole happamia, pulauttelu on osa vauvan arkea	72
GER – takaisinvirtaus on oire, ei merkki sairaudesta	76
Märehtiminen eli ruminaatio	79
Vauvan raju oksentelu vaatii lisäselvittelyä	80
Ruoka-allergiat sekoittavat lapsen syömistä	81
Imeväisen leikkaushoitoa vaativat synnynnäiset rakennepoikkeavuudet vaikuttavat vauvan syömiseen	86
<b>5 Miten lasta syötetään?</b>	93
Vain alle puolivuotiaana lapsella on biologinen tarve syödä yöllä	94
Huomioi nämä tekijät ennen lapsen syöttämistä	95
Riittääkö rintamaito?	96
Epäkypsän imeväisen pulloruokinta	99
Lusikalla syöttäminen on tekniikkalaji	102
Sopivat työkalut helpottavat lapsen syömistä	104
Onko vanhemmuus mahdollisuus tehdä loputtomasti virheitä?	106

<b>6 Lapsuuden syömisiongelmat ovat tavallisia</b>	111
Eri näkökulmia lasten syömisiongelmiin	111
Elämän ensimmäiset 1000 päivää	113
Onko nirsoilu vaarallista?	116
Uusien ruokien pelko	120
Kun syöminen ei kiinnosta	123
ARFID – sairaaloinen välttelevä, rajoittunut syöminen	124
ARFID-lapsi ei ole tahallaan hankala	126
Pehmeä kakka päivittäin on sopiva tavoite ummetuksesta kärsivälle lapselle	131
Pari sanaa picasta	134
Mikä ihmeen misofonia?	134
<b>7 Neurokehitykselliset häiriöt ja lasten syömisiongelmat</b>	137
Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD) vaikuttaa syömiseen	140
Autismikirjon häiriöön liittyy pitkäkestoisia syömisvaikeuksia	143
Monet psykiatriset ja neurologiset sairaudet aiheuttavat lapselle syömisiongelmia	147
<b>8 Lapsen tai nuoren syömishäiriö koskettaa koko perhettä</b>	151
Syömishäiriö alkaa yleensä nuoruusiässä	153
Laihuushäiriö on vakava sairaus – sisäinenkipu sekoittaa syömisen	156
<b>9 Miten syömishäiriöitä tutkitaan ja mistä lapsi saa apua?</b>	161
Milloin lapsi tarvitsee tutkimuksia ja hoitoa syömisiongelman vuoksi?	162
Syömisiongelman hoitoon osallistuu moniammatillinen tiimi	165

Lääkäri tutkii ja arvioi – miten lapsi kasvaa ja kehittyy, onko kehon sairautta?	168
Ravitsemusterapeutilta tukea riittävän monipuolisen ravitsemuksen varmistamiseksi	170
Puheterapeutti kurkkaa suuhun, miten toimii motoriikka?	175
Lastenpsykiatrinen työryhmä tutkii ja tukee	176
SOS – syömisen portaat	179
<b>10 Miten voin vanhempana auttaa syömisongelmaista lasta?</b>	183
Tehdään ruokailusta iloinen tapahtuma	185
Miten voin auttaa valikoivasti syövää lasta laajentamaan ruokavaliota?	189
Syöminen on ihmisoikeus	196
<b>11 Suomalaiset ravitsemussuositukset terveellisen syömisen ohjenuoraksi</b>	201
Syömistä ohjaavat monet tekijät	201
Makujen aistiminen vaihtelee – yksilöt ovat erilaisia	202
Alle yksivuotiaan imeväisen ravitsemussuositus	204
Mitä äidit muistavat lapsen ravitsemusneuvonnasta?	209
Terveellinen ruokavalio suojaa sairauksilta	211
Lasten ravitsemussuositus	212
Syömiskäyttäytyminen edistää terveyttä tai synnyttää sairauksia	216
Jokainen voi oppia nauttimaan uusista mauista ja muuttaa makumieltymyksiään	217

<b>Lopuksi</b>	221
<b>Kiitokset</b>	225
<b>Kirjallisuutta ja nettilinkejä</b>	228
<b>Hakemisto</b>	236