Kasvatustyylin vaikutus lapsen ruokasuhteeseen

Seela Luhtaniemi
Ravitsemustiede
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden tiedekunta
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
4.8.2023

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta

Lääketieteen laitos

Ravitsemustiede

Luhtaniemi, Seela: Kasvatustyylin vaikutus lapsen ruokasuhteeseen

Kandinaatin tutkielma, 36 sivua, 0 liitettä (36 sivua)

Tutkielman ohjaaja, TtM Taru Lindholm

Elokuu 2023

Asiasanat: itsesäätely, kasvatustyyli, kylläisyys, ruokailukäytännöt, ruokasuhde, ruuanvalinta

Tiivistelmä

Ruokasuhde on elämän ajan muovautuva yksilöllinen, ruokaan ja syömiseen liittyvien kokemuksien ja niiden merkityksien muodostama kokonaisuus. Lapsuudessa ruokasuhteen muodostumiseen vaikuttaa vanhemman kasvatustyyli ja sille ominaiset ruuan tarjontaan ja ruokailutilanteeseen liittyvät ruokailukäytännöt. Tasapainoiseen ruokasuhteeseen kuuluu olennaisesti syömisentaito ja itsesäätely.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli etsiä kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen yhteyksiä sekä selvittää miten, ne vaikuttavat lapsen syömiskäyttäytymiseen ja ruokasuhteeseen. Tutkielmaan otettiin mukaan yhteensä 20 tutkimusta, joista 4 käsitteli kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen yhteyttä, 4 painostamisen ja rajoittamisen yhteyttä lapsen ruuanvalintaan, 7 ruokailukäytäntöjen, kylläisyyden sekä itsesäätelyn yhteyksiä ja 5 ruuanvalinnan, kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen yhteyttä.

Kirjallisuuskatsauksen tekemistä vaikeutti käsitteiden vaihteleva määritteleminen tai määrittelemättömyys. Tulosten perusteella parhaiten lapsen ruokasuhdetta tukee lapsen tarpeiden huomioiminen, lapsen osallistaminen, rutiinit sekä lempeä ja ymmärtäväinen suhtautuminen lapseen. Näitä toimintamalleja esiintyi eniten auktoriteettisessa kasvatustyylissä ja auktoriteettisissa ruokailukäytännöissä.

Aihetta tulisi tutkia lisää etenkin pitkän aikavälin vaikutuksista sekä kokeellisesti syy-seuraussuhteista. Tarpeeksi suuren tutkimusnäytön perusteella voidaan muodostaa luotettavia johtopäätöksiä. Luotettavan tiedon perusteella vanhempia voidaan auttaa löytämään toimintamalleja, jotka tukisivat lapsen terveen ja omanlaisen ruokasuhteen muodostumista.

Lyhenteet

CDQ= Children’s Dietary Questionnaire

CBQ= Children’s Behavior Questionnaire

CEBQ= Children Eating Behavior Questionnaire

CFQ= Child Feeding Questionnaire

CFPQ= Comprehensive Feeding Practices Questionnaire

CFSQ= Caregivers Feeding Styles Questionnaire

CGPQ= Comprehensive General Parenting Questionnaire

CHAOS= Confusion, Hubbub, and Order Scale

CHES= Comprehensive Home Environment Survey

COEQ= Control Over Eating Questionnaire

DEBQ-P= Dutch Eating Behavior Questionnaire (Parent version)

FFQ= Food Frequency Questionnaire

FPC= Food Preparation Checklist

FPSQ-28= Feeding Practices and Structure Questionnaire

GNKQ= General Nutrition Knowledge Questionnaire

HEI-2010= Healthy Eating Index-2010

HFSS= Household Food Security Scale

HSFQ= Harvard Service Food Frequency Questionnaire

IFSQ= Infant Feeding Style Questionnaire

PAQ-R= Parental Authority Questionnaire-Revised

PDI-S= Parenting Dimensions Inventory-Short version

PFQ= Preschooler Feeding Questionnaire

PFSQ= Parental Feeding Style Questionnaire

PPQ= Parenting Practices Questionnaire

PS= Parenting Scale

PSDQ= Parenting Styles and Dimensions Questionnaire

Sisältö

1 Johdanto 6
2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet, tutkimuskysymykset ja toteutus 8
3 Kasvatustyyli 9

3.1 Auktoriteettinen kasvatustyyli 10
3.2 Autoritaarinen kasvatustyyli 10
3.3 Salliva kasvatustyyli 10

3.3.1 Hemmotteleva kasvatustyyli 11
3.3.2 Laiminlyövä kasvatustyyli 11

4 Kasvatustyylit ja ruokailukäytännöt 4

4.1 Auktoriteettiset ruokailukäytännöt 6
4.2 Autoritaariset ruokailukäytännöt 6
4.3 Sallivat ruokailukäytännöt 7

5 Ruokailukäytännöt ja lapsen ruokasuhde 8

5.1 Painostaminen ja rajoittaminen 8
5.2 Kylläisyys ja itsesäätely 12
5.3 Ruuanvalinta 17

6 Pohdinta 21

6.1 Jatkotutkimusaiheet ja tulosten hyödynnettävyys 24

7 Johtopäätökset 25
Lähteet 26

1 Johdanto

Kasvatustyylin on osoitettu vaikuttavan esimerkiksi ravitsemukseen, koulumenestykseen ja päihteiden käyttöön (Baumrind 1966, Adalbjarnardottir ja Hafsteinsson 2003). Kasvatustyyli ja kodin ilmapiiri vaikuttavat muun muassa lapsen ruuanvalintaan ja syömiskäyttäytymiseen (Vaughn ym. 2016). Lapsen ruokasuhteesta ja ruokavaliosta puhuttaessa tulee ottaa huomioon ruokailukäytännöt ja vanhempien kasvatustyyli, koska ruokasuhde alkaa muodostumaan jo lapsuudessa ja tämänhetkisen tutkimusnäytön perusteella vanhemman toimintatavoilla on merkittävä rooli siinä. Tässä kirjallisuuskatsauksessa vanhemmalla tarkoitetaan ensisijaista huoltajaa. Mukaan otetuissa tutkimuksissa se tarkoitti äitiä, isää tai isoäitiä.

Vaugh (2016) työryhmänsä kanssa määritteli artikkelissaan lapsen ruokakasvatukseen ja syöttämiseen liittyvää terminologiaa. Heidän työhönsä viitataan useissa artikkeleissa ja, siksi tässäkin työssä suurin osa käsitteiden määrittelystä perustuu heidän tutkimukseensa. Kuten hekin toteavat, aiheeseen liittyviä tutkimuksia tehdään kasvavalla tahdilla, mikä on aiheuttanut epäselvyyttä käsitteissä ja sitä kautta tutkimustulosten tulkinnassa.

Kasvatustyylillä (parenting practices) tarkoitetaan lapsen kasvatukseen liittyvää tarkoituksenmukaista tai tahatonta käytöstä tai toimintamalleja, joilla vaikutetaan lapsen asenteeseen, käytökseen tai uskomuksiin. Se myös kuvaa lapsen ja vanhemman suhteen ilmapiiriä (Vaughn ym. 2016). Kasvatustyylien luonteenmukaista jakoa ovat tehneet Baumrind (1966) sekä Adalbjarnardottir ja Hafsteinsson (2003). Ruokailukäytännöillä (food parenting practices) tarkoitetaan syöttämiseen ja ruokailutilanteeseen liittyvää toimintaa tai käytöstä. Niistä on muodostettu kolme pääryhmää: pakottava kontrolli, ruokailuun liittyvät toimintamallit sekä autonomian tukeminen, joiden avulla voidaan tutkia ruokailukäytäntöjen ominaispiirteitä sekä muodostaa yhteyksiä kasvatustyyleihin (Vaughn ym. 2016).

Ruokasuhde tarkoittaa yksilön suhtautumista ruokaan ja syömiseen, ja se muodostuu kokemuksien ja niiden merkityksien kautta (Talvia ja Anglé 2018). Ruokasuhde on siis tilanteen mukaan muovautuva ja yksilöllinen kokonaisuus. Syömiskäyttäytymisen ja ruokasuhteen

voidaan ajatella kulkevan rinnakkain, koska syömiskäyttäytymistä on syömiseen liittyvät ajatukset ja toimintamallit, jotka muovautuvat koko elämän ajan (Satter 2008).

2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet, tutkimuskysymykset ja toteutus

Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on etsiä tietoa ja koota sitä yhteen, miten kasvatustyylit näkyvät vanhempien harjoittamissa ruokailukäytännöissä sekä miten ne vaikuttavat lapsen ruokasuhteeseen sekä itsesäätelyyn. Pohjatyönä tutkittiin kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen yhteyttä, jonka jälkeen tietoa etsittiin siitä, miten kasvatustyyli vaikuttaa ruuanvalintaan. Kirjallisuuskatsauksen tavoite on koota yhteen tietoa tällä hetkellä saatavilla olevista tutkimuksista. Kysymykset, joihin kirjallisuuskatsaus pyrkii vastaamaan ovat:

1. Onko kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen välillä yhteyttä?
2. Miten kasvatustyylit ja ruokailukäytännöt vaikuttavat lapsen ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen?

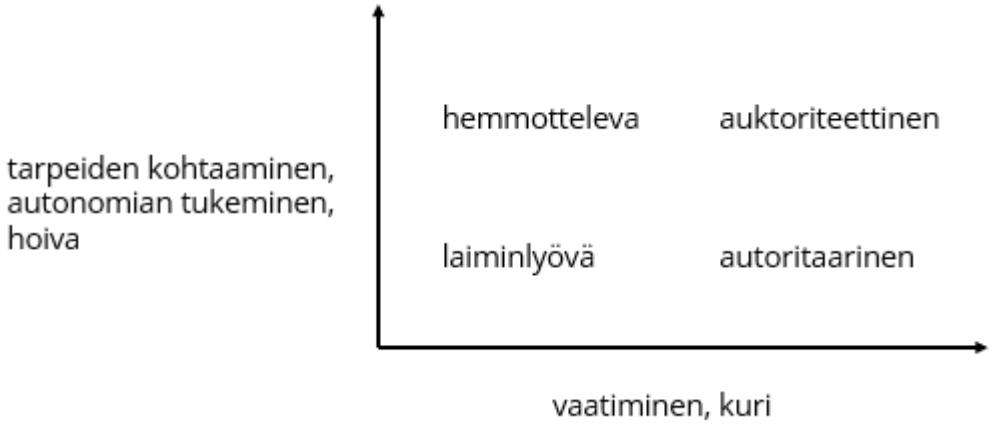
Yleinen tiedonhaku toteutettiin yhdistelemällä termejä: authoritative, authoritarian, indulgent, permissive, negtlectful, parenting, parenting style, feeding style, raising, food relationship, food consumption, eating ja child. Käytetyt tietokannat olivat: Pubmed, UEF-Primo, Finna ja Psycinfo. Myös artikkeleiden lähdeluetteloista ja kirjallisuuskatsauksista etsittiin sopivia artikkeleita. Tarkemmassa haussa hakusanoina käytettiin parenting style ja feeding, joihin lisättiin haetun aiheen mukaan: pressuring, restricting, satiety, food preference ja self-regulation. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan otetut tutkimukset täyttivät sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka ovat esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1. Kirjallisuuskatsauksen tutkimuksien sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	**Poissulkukriteerit**
• englannin- tai suomenkielinen • saatavilla Itä-Suomen yliopiston tietokantojen kautta • julkaistu vertaisarvioidussa tieteellisessä lehdessä • artikkeli liittyy aiheeseen	• kirjallisuuskatsaus • ruuanvalinta- ja kyselytutkimuksissa otoskoko pienempi kuin sata

3 Kasvatustyyli

Kasvatustyyli tarkoittaa lapsen ja vanhemman suhteen ilmapiiriä sekä kasvatukseen liittyvää tarkoituksenmukaista tai tahatonta käytöstä ja toimintamalleja, joilla vaikutetaan lapsen käytökseen (Vaughn ym. 2016). Baumrind (1966) jakoi kasvatustyylit kolmeen niiden omaispiirteiden mukaisesti: auktoriteettiseen, autoritaariseen ja sallivaan. Salliva jaettiin myöhemmin hemmottelevaan ja laiminlyövään (Adalbjarnardottir ja Hafsteinsson 2003). Jakoa on tehty myös kasvatustyylien luonteen mukaisesti lapsen kohtaamisen näkökulmasta kuvassa 1.



Kuva 1. Kasvatustyylien jakautuminen lapsen kohtaamisen näkökulmasta.

Kasvatustyylien piirteitä tai luonnetta voidaan havainnollistaa kuvan 1 mukaisesti. Kasvatustyyleissä voi olla piirteitä useista kasvatustyyleistä, koska vanhemmuuteen vaikuttavat vanhemman oma lapsuus ja omien vanhempien toimintamallit. Kuvan mukaisesti, vähäinen kuri ja vaatiminen sekä lapsen tarpeiden kohtaaminen, autonomian tukeminen ja hoiva kuvastavat laiminlyövää kasvatustyyliä. Auktoriteettisessa kasvatustyylissä on eniten piirteitä lapsen tarpeiden kohtaamisesta, autonomian tukemisesta ja hoivasta sekä vaatimisesta ja kurista.

3.1 Auktoriteettinen kasvatustyyli

Baumrindin (1966) auktoriteettisen kasvatustyylin määritelmässä kasvatus perustuu rationaalisuuteen, järkeen, vahvistukseen ja validointiin. Kasvatukselliset päätökset eivät perustu lapsen yksittäiseen eriävään mielipiteeseen tai muihin ulkopuolisiin tekijöihin, kuten ryhmän asettamiin normeihin. Erimielisyyksissä vanhempi painottaa hänen rooliaan aikuisena ja asettaa lapsen käyttäytymiselle rajat, mutta lapsen tahtoa ei tukahduteta säännöillä. Lapsen omaa tahtoa, ominaisuuksia ja kiinnostuksen kohteita arvostetaan ja niitä vahvistetaan (Baumrind 1966). Auktoriteettisen kasvatuksen saaneita lapsia yhdistää tyytyväisyys, tiedonhaluisuus ja uteliaisuus sekä itsehillintä ja -luottamus (Satter 2000).

3.2 Autoritaarinen kasvatustyyli

Baumrindin (1966) määritelmän mukaan autoritaarisessa kasvatustyylissä vanhemman kasvatuksellisia tavoitteita ohjaa käyttäytymisnormit, joiden taustalla vaikuttavat korkeampi auktoriteetti tai uskonto. Vanhempi näkee järjestyksen ja hierarkkiset ihmissuhteet arvoista tärkeimpinä, mikä näkyy esimerkiksi siinä, ettei lapselle anneta perusteluja säännöistä, lapsen autonomiaa rajoitetaan ja kuuliaisuutta pidetään hyveenä. Lapsen asenteita ja käyttäytymistä pyritään muuttamaan tai kontrolloimaan pakottamalla ja rankaisemalla, mikäli käytös ei vastaa sitä, mitä vanhempi pitää oikeanlaisena (Baumrind 1966). Satterin (2000) mukaan autoritaarisesti kasvatetuissa lapsissa esiintyy onnettomuutta, epäluuloisuutta, tottelevaisuutta sekä sosiaalista vetäytymistä. Lapset eivät uskalla ilmaista omia tarpeitaan tai toimia itsenäisesti eivätkä he ole niin tavoitteellisia ja spontaaneja verrattuna muihin lapsiin (Satter 2000).

3.3 Salliva kasvatustyyli

Baumrindin (1966) mukaan sallivalle kasvatustyylille ominaista on, ettei lasta rankaista eikä vanhempi käytä auktoriteettista valtaa, vaan vanhempi käyttäytyy lapsen impulsseja, tekoja sekä haluja kohtaan myöntyvästi ja hyväksyvästi. Kuitenkin lapsen ylittäessä vanhemman asettama, mutta lapselle määrittelemätön raja, vanhempi saattaa rankaista lastaan ankarasti (Satter 2000). Baumrindin (1966) mukaan vanhempi ei ota vastuuta lapsen käyttäytymisen muuttamisesta,

vaan sitä yritetään ohjata manipuloinnilla ja järkeilyllä. Tämä aiheuttaa sen, että lapsi käyttäytyy kuten tahtoo. Sallivaa kasvatustyyliä harjoittava vanhempi neuvottelee lapsen kanssa yhteisistä toimintatavoista ja selittää sääntöjä, eikä vaadi lapselta kotitaloudellista vastuuta (Baumrind 1966). Salliva kasvatustyyli on myöhemmin jaettu vielä hemmottelevaan (indulgent) ja laiminlyövään (neglectful).

3.3.1 Hemmotteleva kasvatustyyli

Adalbjarnardottirin ja Hafsteinssonin (2003) mukaan hemmottelevassa kasvatustyylissä vanhempi pyrkii välttämään ristiriitatilanteita, eikä aseta lapselle vaatimuksia. Vanhempi suhtautuu lapseen ja lapsen itsesäätelyyn lämpimästi ja armollisesti sekä vastaanottaa ja mukautuu lapsen ilmaistessa tarpeitaan (Adalbjarnardottir ja Hafsteinsson 2003). Hemmottelevalla kasvatustyylillä kasvatetut lapset eivät ota vastuusta omista teoistaan, heillä on heikko itseluottamus- ja hillintä ja he ovat onnettomampia verrattuna muihin lapsiin (Satter 2000).

3.3.2 Laiminlyövä kasvatustyyli

Adalbjarnardottirin ja Hafsteinssonin (2003) mukaan laiminlyövä kasvatustyyli tarkoittaa, ettei vanhempi tue lastaan ja on etäinen. Vanhemmat eivät anna lapselle vastareaktiota, he eivät suhtaudu lapseen myötätuntoisesti eivätkä aseta lapselle vaatimuksia tai rajoja (Adalbjarnardottir ja Hafsteinsson 2003). Satterin (2000) mukaan lapset, jotka kasvatetaan laiminlyövästi, ovat pelokkaita ja yksinäisiä sekä heillä ilmenee enemmän kognitiivisia ja emotionaalisia ongelmia kuin muilla lapsilla.

4 Kasvatustyylit ja ruokailukäytännöt

Vaugh ym. (2016) mukaan vanhempien harjoittamat ruokailukäytännöt (food parenting practices) tarkoittavat ruokailutilanteeseen liittyvää toimintaa tai käytöstä. Ne voidaan jakaa kolmeen pääryhmään: pakottava kontrollointi, ruokailuun liittyvät toimintamallit (structure) ja autonomian tukeminen. Pakottavassa kontrolloinnissa vanhemman tarpeet ovat keskiössä. Siihen liittyy ruuan käyttö uhkailuun, lahjontaan, palkitsemiseen ja negatiivisten tunteiden hallintaan. Ruokailuun liittyvissä toimintamalleissa lapsen tarpeet ovat keskiössä ja se on vähemmän kontrolloivaa, koska tarkoituksena on luoda ruokailuympäristö, jossa lapsi voi toimia itsenäisesti. Ruokailuun liittyviin toimintamalleihin kuuluvat säännöt, rutiinit, ruuan saatavuus, ruokailutilanteessa läsnä oleminen ja esimerkkinä toimiminen. Lapsen itsenäisyyden tukeminen tarkoittaa lapsen osallistamista ruuan valmistamiseen ja ruuan valintaan, rohkaisemista, kehumista sekä sääntöjen perustelemista ja niistä neuvottelua (Vaughn ym. 2016).

Jennings (2019), Hughes (2005), Hubbs-Tait (2008) ja van der Horst (2017) tutkimusryhmineen tutkivat kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen yhteyttä (Taulukko 2). Hubbs-Taitin ja kumppaneiden (2008) tutkimus oli satunnaistettu vertailututkimus, kun taas Jenningsin ja kumppaneiden (2019) tutkimus oli pitkittäinen. Hughesin (2005) sekä van der Horstin ja Sleddensin (2017) tutkimukset olivat kyselytutkimuksia. Hughesin (2005) tutkimuksessa keskityttiin latinalaisamerikkalaisiin ja afroamerikkalaisiin vanhempiin. Kyselyistä saadun tiedon ja aikaisemman tutkimusnäytön avulla löydettiin kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen välillä yhteneväisiä piirteitä. Käytetyimmistä kyselyistä CFQ (Child Feeding Questionnaire), PSDQ (Parenting Styles and Dimensions Questionnaire), CSFQ (Caregiver’s Feeding Styles Questionnaire) ja CEFPQ (Comprehensive Feeding Practices Questionnaire) kuvaavat vanhemman käyttämiä ruokailukäytäntöjä ja kasvatustyylejä eri näkökulmista. CEBQ (Child Eating Behavior Questionnaire) ja CBQ (Child Behavior Questionnaire) kuvaavat lapsen syömiskäyttäytymistä.

Taulukko 2. Tutkimuksia kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen yhteyksistä.

Viite, (maa)	Otos	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Hubbs-Tait ym. 2008 (USA)	n=239 6–7-vuotiaita	demografiset tekijät, CFQ, Encourage Healthy Eating and Modelling, PSDQ	• Ruokailutilanteen seuraaminen, esimerkkinä toimiminen, rohkaisu terveelliseen ruokavalioon ja rajoittaminen yhdistettiin auktoriteettiseen kasvatustyyliin • Painostaminen ja rajoittaminen yhdistettiin autoritaariseen kasvatustyyliin • Vähäinen esimerkkinä toimiminen ja rajoittaminen yhdistettiin sallivaan kasvatustyyliin
Huges ym. (2005) (USA)	n=231 3–5-vuotiaita	CFQ, PDI-S, CFSQ, antropometriset mittaukset	• Auktoriteettiset vanhemmat tukivat lastaan ja käyttivät sopivaa kontrollia (myös energiatiheiden ruokien kohdalla) • Sallivat kasvatustyylit käyttivät kontrolloivia ruokailukäytäntöjä, lisäksi hemmottelevissa ruokailukäytännöissä lapsen tarpeet olivat keskiössä verrattuna laiminlyöviin
Jennings ym. 2019 (USA)	n=150 5–7-vuotiaita	ruokapäiväkirja, antropometriset mittaukset, demografiset tekijät, CFQ, PPQ, CEBQ, CBQ, CFPQ, HFSS, FPC, CHAOS,	• Autoritaarisissa ja sallivissa kasvatustyyleissä rajoitettiin ja painostettiin lasta syömään tiettyjä ruokia, sekä toimittiin esimerkkinä pienemmällä todennäköisyydellä verrattuna auktoriteettiseen kasvatustyyliin
van der Horst ja Sleddens 2017 (Alankomaat)	n=1005 1–3-vuotiaita	CGPQ, CFSQ, CFPQ, CEBQ	• Auktoriteettiset vanhemmat ohjasivat tasapainoista ruokavaliota ja tervettä ruokasuhdetta esimerkin kautta, ja pitämällä terveellisiä vaihtoehtoja saatavilla • Autoritaariset vanhemmat käyttivät ruokaa palkitsemaan lapsen käytöstä ja hallitsemaan lapsen tunteita

4.1 Auktoriteettiset ruokailukäytännöt

Ruokailuun liittyvät toimintamallien, kuten rutiinit ja säännöt, käyttäminen yhdistettiin auktoriteettiseen kasvatustyyliin ja auktoriteettisiin ruokailukäytäntöihin (Vaughn ym. 2016, van der Horst ja Sleddens 2017). Hughesin ja muiden (2005) tutkimuksen mukaan auktoriteettiset vanhemmat reagoivat herkemmin lapsen tarpeisiin ja asettavat ruokailulle sopivat odotukset sekä tukevat lasta niiden toteutumisessa. Auktoriteettiset vanhemmat ottavat vastuun ruokailutilanteesta (Satter 2000, Hubbs-Tait ym. 2008). Tämä näkyy esimerkiksi ruokailutilanteessa valvomisena ja esimerkkinä toimimisena (Hubbs-Tait ym. 2008, Vaughn ym. 2016, van der Horst ja Sleddens 2017). Patrick ym. (2005) tutkimuksen tuloksien mukaan auktoriteettiset vanhemmat antavat lapselle mahdollisuuden valita tarjotuista vaihtoehdoista, mitä hän haluaa syödä. Auktoriteettiset vanhemmat rohkaisevat lastaan syömään terveellisesti (Patrick ym. 2005). Rasva- ja sokeripitoisia ruokia ei kielletä, mutta lapsen ei anneta syödä niitä rajattomasti (Hughes ym. 2005, Vaughn ym. 2016, van der Horst ja Sleddens 2017).

4.2 Autoritaariset ruokailukäytännöt

Autoritaarinen vanhemmuus ja autoritaariset ruokailukäytännöt yhdistettiin pakottavaan kontrollointiin (Vaughn ym. 2016). Ruokaa käytetään palkitsemiseen hyvästä käytöksestä sekä tunteiden ohjaamiseen (van der Horst ja Sleddens 2017). Hughesin ja muiden (2005) mukaan autoritaariset vanhemmat asettavat auktoriteettisten vanhempien tavoin ruokailutilanteelle odotukset, mutta eivät huomioi lapsen näkökulmaa mm. nälkä- ja kylläisyyssignaalien osalta. Syömään painostaminen ja erityisesti rasva- ja sokeripitoisten ruokien rajoittaminen yhdistettiin autoritaariseen kasvatustyyliin ja ruokailukäytäntöihin useissa tutkimuksissa (Hughes ym. 2005, Hubbs-Tait ym. 2008, Vaughn ym. 2016, van der Horst ja Sleddens 2017). Vanhemman toimimista esimerkkinä ei yhdistetty autoritaariseen kasvatukseen (Hubbs-Tait ym. 2008). Satterin (2000) sekä Patrickin tutkimusryhmineen (2005) mukaan autoritaaristen vanhempien ruokailukäytännöissä lapsen tottelevaisuus koetaan tärkeämpänä kuin lapsen olotila. Tämä ilmenee esimerkiksi vaatimuksena syödä lautanen tyhjäksi, jotta ruokapöydästä voi poistua (Satter 2000, Patrick ym. 2005).

4.3 Sallivat ruokailukäytännöt

Salliva kasvatus ja sallivat ruokailukäytännöt yhdistettiin vähäiseen esimerkkinä toimimiseen (Hubbs-Tait ym. 2008). Patrick ym. (2005) mukaan sallivat vanhemmat saattavat tiedostamattaan laiminlyödä lastaan ravitsemuksellisesta näkökulmasta. He antavat lapselle vapauden valita itse, mitä ja kuinka paljon saatavilla olevista vaihtoehdoista lapsi syö (Patrick ym. 2005). Lapselle ei määrätä rutiineja, rajoja tai odotuksia ruokailutilanteisiin (Patrick ym. 2005, Hughes ym. 2005).

Hughes kumppaneineen (2005) erittelee vielä hemmottelevien ja laiminlyövien vanhempien ruokailukäytäntöjä. Hemmottelevat vanhemmat käyttävät toimintamalleja, joissa lapsen tarpeet ovat keskiössä, mikä ilmenee esimerkiksi lapsen ikään sopivan mukin ja aterimien käyttämisenä. He eivät käytä juurikaan fyysistä rangaistusta. Laiminlyövät vanhemmat käyttivät vähemmän toimintamalleja, joissa lapsen tarpeet ovat etusijalla, kuten vanhemman tuki ja läsnäolo sekä kurinpidon toteutus (Hughes ym. 2005).

5 Ruokailukäytännöt ja lapsen ruokasuhde

Talvia ja Anglé (2018) ovat luoneet ruokasuhteelle määritelmän: ”Ruokasuhde on koko elämän ajan kertyneiden ruokaan ja syömiseen liittyvien yksilöllisten kokemusten, sekä yksilön näille kokemuksilleen antamien tulkintojen ja merkitysten muodostama ainutlaatuinen kokonaisuus, joka elää tilanteen ja kontekstin mukaan”.

Vanhemman tulisi miettiä miten hän tarjoaa ruokaa, koska ruokailutilanteessa tavoitteena ei tulisi olla, että lapsi syö, vaan opettaa syömisen taitoa ja luoda positiivinen ilmapiiri ruuan ympärille (Satter 2000). Satterin (2008) mukaan syömisen taidolla tarkoitetaan monipuolista ja hyvinvointia tukevaa säännöllistä ja tietoista syömistä, kylläisyyden kunnioittamista sekä rohkeutta kokeilla erilaisia ruokia. Syömiskäyttäytymisellä tarkoitetaan syömiseen liittyviä ajatuksia sekä toimintamalleja. Sen nähdään muuttuvan ja muovautuvan ruokasuhteen tavoin koko elämän ajan (Satter 2008).

Ruokakasvatukselle on erilaisia määritelmiä asiayhteyksien mukaan. Vanhemmuuden näkökulmasta sen tavoitteena tulisi olla opettaa lapselle syömisen taitoja ja tukea lapsen omannäköisen ja terveellisen ruokasuhteen kehittymisessä. Yksinkertaisimmillaan se tarkoittaa ruuan alkuperästä keskustelemista ja ruuan valmistuksen opettamista (ruukku 2020) sekä esimerkkinä toimimista (Hopia 2016).

5.1 Painostaminen ja rajoittaminen

Painostamisen ja rajoittamisen taustalla voivat olla esimerkiksi huoli lapsen kasvusta, painosta tai syömisestä (Satter 2000). Vaughn ym. (2016) mukaan painostaminen voi olla positiivista tai negatiivista, riippuen siitä otetaanko lapsen tarpeet huomioon ja mitä painostamisella halutaan saavuttaa. Negatiivisella painostamisella pyritään muuttamaan lapsen toimintaa (Vaughn ym. 2016). Tällaista painostamista esiintyy eniten autoritaarisessa kasvatuksessa (Hughes ym. 2005). Positiivisesta painostamisesta käytetään yleensä termiä rohkaiseminen (Vaughn ym. 2016) ja sitä esiintyy eniten auktoriteettisessa kasvatuksessa (Hughes ym. 2005). Tutkimuksen mukaan

sääntöjä ja rajoja asettaessa tulisi ottaa huomioon, miten ne esitetään lapselle (Vaughn ym. 2016).

Rajoittaminen voidaan jakaa kahteen sen luonteen perusteella. Boots (2019) ja Ogden (2006) tutkimusryhmineen määrittelivät artikkeleissaan näkyvän rajoittamisen (overt control) tarkoittavan ruokailutilanteessa tapahtuvaa syömisen seuraamista ja tietyn ruuan, yleensä energiatiheän, syömisen rajoittamista. Lapsi huomaa tapahtuvan rajoittamisen ja siitä tulee lapselle ennustettavaa. Peitelty rajoittaminen (covert control) tarkoittaa lapsen ruokailuympäristön muuttamista siten, että se tukee terveellisiä valintoja. Tämä tarkoittaa käytännössä terveellisten vaihtoehtojen saatavilla pitämistä ja esimerkiksi epäterveellistä ruokaa tarjoavien ravintoloiden välttelemistä. Tätä lapsi ei itse tiedosta (Boots ym. 2019, Ogden ym. 2006). Hemmottelevat vanhemmat rajoittivat lapsen syömistä pienemmällä todennäköisyydellä verrattuna auktoriteettisiin ja autoritaarisiin vanhempiin (Hughes ym. 2005).

Taulukko 3. Tutkimuksia painostamisen ja rajoittamisen yhteydestä lapsen ruuanvalintaan.

Viite, (maa)	Otos	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Boots ym. 2019 (Australia)	n=106 3–5-vuotiaat	CFQ, Covert Control Scale, demografiset tekijät ja antropometriset mittaukset	• Lapset pitivät vähemmän hedelmistä ja vihanneksista sekä enemmän suolaisista ja makeista ruuista, kun heidän syömistään rajoitettiin • Kun vanhemmat harjoittivat peiteltyä rajoittamista, lapset pitivät hedelmistä ja vihanneksista 2 vuoden kuluttua enemmän,
Fisher ja Birch 1999 (USA)	n=31 3–5-vuotiaat n=40 3–6-vuotiaat	antropometriset mittaukset, Eating Inventory Questionnaire, Parental restriction of access to the experimental food at home	• Rajoittamisella ei nähty niin suurta vaikutusta lapsen ruuanvalintaan, jos rajoitettu ruoka on niin sanotusti neutraalia • Rajoittaminen lisäsi lapsen halua syödä rajoitettua ruokaa
Galloway ym. 2006 (USA)	n=27 3–5-vuotiaita	antropometriset mittaukset, CFQ	• Mitä vähemmän kotona rajoitettiin, sitä vahvemmin lapset reagoivat tutkimusolosuhteissa tapahtuvaan rajoittamiseen
Ogden ym. 2006 (Iso-Britannia)	n=297 4–11-vuotiaita	antropometriset mittaukset, tutkijoiden itse luoma kysely peitellystä ja näkyvästä rajoittamisesta	• Peitelty rajoittaminen voi vähentää lapsen epäterveellisten välipaljon syömistä • Näkyvä rajoittaminen voi edistää lapsen terveellisten välipalojen syömistä

Galloway tutkimusryhmineen (2006) tutki miten syömään painostaminen vaikuttaa lasten suhtautumiseen ruokaan ja syödyn ruuan määrään (Taulukko 3). He myös selvittivät, miten kotona painostaminen vaikutti kokeellisessa ympäristössä. Tutkimuksen mukaan lapset kommentoivat ruokaa negatiivisesti huomattavasti enemmän, kun heitä painostettiin syömään, verrattuna lapsiin, joita ei painostettu. Äitien täyttämän vanhemman ruokailutilanteissa tapahtuvaa kontrollointia mittaavan CFQ-kyselyn vastauksien perusteella selvitettiin, kuinka paljon äidit painostavat lapsiaan syömään kotona. Huomattiin, että niihin lapsiin, joiden äidit säännöllisesti painostivat lapsiaan syömään, ei juurikaan vaikuttanut painostaminen. Painostamisen vaikutus näkyi lapsissa, kun heitä ei painostettu kotona juurikaan. Lapset söivät merkittävästi enemmän, kun heitä painostettiin ja merkittävästi vähemmän, kun heitä ei painostettu (Galloway ym. 2006).

Fisher ja Birch (1999) tutkivat lasten reaktiota herkullisten, eli tässä yhteydessä sokeri- ja rasvapitoisten, välipalojen näkyvään rajoittamiseen (Taulukko 3). Kokeellisen tutkimuksen ensimmäinen osa kesti viisi viikkoa ja toinen kaksi. Tutkimuksen mukaan herkullisen välipalan rajoittaminen lisäsi muiden tarjolla olevien välipalojen kulutusta verrattuna tilanteeseen, jossa tarjolla oli myös herkullista välipalaa. Lisäksi tutkimuksessa ilmeni, että pojat reagoivat voimakkaammin rajoitettuun ruokaan kuin tytöt. Pojat kommentoivat rajoitettua ruokaa positiiviseen sävyyn tyttöjä enemmän. He myös pyysivät ja yrittivät saada rajoitettua välipalaa useammin kuin tytöt. Tulokset osoittavat, että lapset tiedostavat ja reagoivat niihin ruokailukäytäntöihin, jotka rajoittavat herkullisten ruokien saatavuutta heidän ruokailuympäristössään. Rajoituksen vaikutus tutkimuksessa korostui niiden lasten kohdalla, joiden kotona harjoitettiin rajoittamista, mikä osoittaa lapsen entisestää kasvavaa kiinnostusta rajoitettua ruokaa kohtaan (Fisher ja Birch 1999).

Boots (2019) ja Ogden (2006) tutkimusryhmineen tutki ruokailukäytäntöjen vaikutusta lasten ruuanvalintaan (Taulukko 3). Lisäksi he tutkivat, eroaako näkyvän ja peitellyn rajoittamisen vaikutukset. Bootsin ja muiden (2019) pitkittäinen tutkimus keskittyi äidin harjoittamiin ruokailukäytäntöihin ja se kesti kaksi vuotta. Tutkimuksen mukaan kahden vuoden ajan

tapahtuneet rajoittavat ruokailukäytännöt laskivat mieltymystä hedelmiin ja vihanneksiin sekä nostivat mieltymystä makeisiin ruokiin. Näkyvä rajoittaminen yhdistettiin alhaisempaan mieltymykseen hedelmiin ja vihanneksiin, sekä suurempaan mieltymykseen makeisiin ja suolaisiin ruokiin kahden vuoden jälkeen, kun taas peitelty rajoittaminen yhdistettiin korkeampaan mieltymykseen hedelmiin ja vihanneksiin ja vähäisempään mieltymykseen makeisiin. Merkittävää muutosta ei havaittu suolaisten tai makeiden ruokien mieltymyksissä (Boots ym. 2019). Ogden tutkimusryhmineen (2006) saivat eriäviä tuloksia poikittaistutkimuksessaan. Peitelty rajoittaminen yhdistettiin vähäisempään energiatiheiden välipalojen nauttimiseen, kun taas näkyvä rajoittaminen yhdistettiin suurempaan terveellisten välipalojen syömiseen (Ogden ym. 2006).

Painostaminen johti lapsen negatiiviseen suhtautumiseen ruokaa kohtaan (Galloway ym. 2006). Rajoittamisen nähtiin mahdollisesti lisäävän kiinnostusta tutkimuksessa määriteltyihin herkullisiin ruokiin eli ruokiin, joita tulisi syödä vain silloin tällöin (Fisher ja Birch 1999, Vaughn ym. 2016). Vaughn ym. (2016) mukaan rajoittaminen saattaa lisätä taipumusta ylensyömiseen sekä heikentää lapsen itsesäätelyä. Lisäksi se saattaa aiheuttaa aversiota eli inhoa terveellisiä ruokia kohtaan (Vaughn ym. 2016).

5.2 Kylläisyys ja itsesäätely

Kylläisyys ja siihen liittyvä itsesäätely on monimutkainen prosessi, johon vaikuttavat sisäiset ja ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi kehon välittäjäaineet, ruuan ravitsemuksellinen koostumus ja ruuan tuoksu. Kylläisyys jaetaan aterian aikaiseen ja aterioiden väliseen kylläisyyteen (Hughes ja Frazier-Wood 2016). Satterin (2000) mukaan syömiseen liittyvä itsesäätely tarkoittaa, että syömistä ohjaa nälän ja kylläisyyden tunne. Hänen mukaansa lapset ovat hyvin tietoisia heidän kylläisyys- ja nälkäsignaaleistaan ja he syövät ruokaa, mikä maistuu hyvälle, minkä vuoksi lapsen tulisi saada itse päättää, kuinka paljon hän syö vai syökö ollenkaan. Lapsen syömiseen liittyvä itsesäätely saattaa häiriintyä, mikäli vanhempi ei reagoi lapsen kylläisyys- ja nälkäsignaaleihin. Vanhemman vastuulle jää tarjota maukasta, monipuolista ja lapsen kehitystasolle sopivaa ruokaa ja päättää missä, milloin ja mitä syödään (Satter 2000). Hughes kumppaneineen (2005)

tutkimuksessaan toteavat, että sopiva määrä vanhempien kontrollia on tarpeen, jotta lapsi voi kehittyä syömisentaidoissaan ja hän oppii itsesäätelyä.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa kylläisyyskeskeisyys (satiety responsiveness) tarkoittaa, että syömistä säätelee kylläisyyden tunne. Ruokakeskeisyydellä (food responsiveness) tarkoitetaan sitä, että syömistä säätelee ruoka ja ruuan ominaisuuksiin perustuva halu syödä. Se, että lapsi toimii kylläisyyskeskeisesti, kertoo hyvästä itsesäätelystä ja syömisen taidoista. Ruokakeskeisesti toimiminen taas kertoo huonosta itsesäätelystä ja syömisen taidoista, koska ruokakeskeisyyteen yhdistetään muun muassa halu syödä kylläisyydestä riippumatta eli taipumus ylensyömiseen (Jansen ym. 2018). Tunnesyömisellä tarkoitetaan sitä, että negatiivisten tunteiden ilmaantuessa turvaudutaan ruokaan ja sen avulla pyritään selviämään tunnetilasta yli (Satter 2000). Ulkoisilla syömisvihjeillä tarkoitetaan ruuan aistittaviin ominaisuuksiin, kuten hajuun tai ulkonäköön, perustuvaa halua syödä (Jansen ym. 2018, Berge ym. 2020).

Taulukko 4. Tutkimuksia ruokailukäytäntöjen ja lapsen kylläisyyden sekä itsesäätelyn yhteyksistä.

Viite, (maa)	Otos	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Bauer ym. 2017 (USA)	n=299 21–33 kuukauden ikäisiä	IFSQ, antropometriset mittaukset, sosiodemografiset tiedot	• Pitkällä aikavälillä ilman nälän tunnetta syömistä ei voitu yhdistää vanhemman harjoittamaan rajoittamiseen
Berge ym. 2020 (USA)	n=534 2–4-vuotiaita	antropometriset mittaukset, ruokapäiväkirja, CEBQ, PFSQ	• Ruuan käyttö palkitsemiseen lisäsi lapsen ruokakeskeisyyttä ja heikensi lapsen herkkyyttä kylläisyyssignaaleihin
Farrow ym. 2015 (Iso-Britannia)	n=35 5–7-vuotiaita	CFPQ, antropometriset mittaukset	• Palkitseminen ja rajoittaminen lisäsivät tunneperäistä syömistä 5–7-vuotiailla lapsilla
Jansen ym. 2018 (Australia)	n=207 2–5-vuotiaita	FPSQ-28, CEBQ, antropometriset mittaukset	• Palkitseminen ruualla lisäsi lapsen ruokakeskeisyyttä • Rajoittaminen lisäsi lapsen herkkyyttä kokea kylläisyyttä
Rodgers ym. 2013, (Australia)	n=323 2-vuotiaita	antropometriset mittaukset, CFQ, PFQ, PFSQ, COEQ, CFPQ, CEBQ, DEBQ-P	• Rajoittaminen, palkitseminen, tunneperäinen syöttäminen, rohkaiseminen ja rasvan määrän rajoittaminen lisäsivät taipumusta ylensyömiseen, tunneperäiseen syömiseen ja lapsen ruokakeskeisyyteen
Steinsbekk ym. 2016 (Norja)	n=797 6-vuotiaita	CEBQ, PFSQ, antropometriset mittaukset	• Palkitseminen lisäsi lapsen tunneperäistä syömistä • Lapsen rohkaiseminen lisäsi ruuasta saatavaa nautintoa
Van der Horst ja Sleddens 2017 (Alankomaat)	n=1005 1–3-vuotiaita	CGPQ, CFSQ, CFPQ, CEBQ	• Ruokailukäytännöillä oli vaikutusta lapsen ruokakeskeiseen ajatteluun sekä ruuan välttelyyn

Berge tutkimusryhmänsä kanssa (2020) tutki vanhempien ruokaan liittyvien toimintamallien yhteyttä lapsen syömiskäyttäytymiseen. Havainnointitutkimukseen osallistui pienituloisia vanhempia, joista noin 60 % oli latinalaisamerikkalaisia (Taulukko 4). Tutkimuksen mukaan ruuan käyttö lahjomiseen voi luoda ympäristön, jossa lapsi oppii toimimaan halutulla tavalla saadakseen haluamansa ruuan. Ilmiö voimistuu entisestään, kun vanhempi huomaa, että hän voi vaikuttaa lapsen käyttäytymiseen palkitsemalla haluttua käytöstä ruualla (Berge ym. 2020). Steinsbekk tutkimusryhmineen (2016) sai samansuuntaisia tuloksia, kun he tutkivat vanhempien ruokaan liittyvien toimintamallien yhteyttä lapsen syömiskäyttäytymiseen kaksi vuotta kestävässä pitkittäisessä kohorttitutkimuksessa. Ruuan käyttäminen palkintona lisäsi tunneperäistä ylensyöntiä ja ruuasta saatavaa nautintoa. Lapset nauttivat ruuasta enemmän, kun vanhemmat rohkaisivat heitä. Nautinnon lisääntyminen saattaa viitata siihen, että rohkaiseminen muutti kylläisyyskeskeisen syömisen kohti ruokakeskeistä (Steinsbekk ym. 2016).

Berge tutkimusryhmineen (2020) tutki myös sitä, miten lapsen tunnetilaan pohjautuva ruokailu vaikuttaa lapsen itsesäätelyyn. Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen tunteisiin perustuva ruokailu yhdistettiin vahvempaan kylläisyysvasteeseen, mutta siitä eteenpäin neljänteen ikävuoteen asti tunneperusteinen ruokailu yhdistettiin heikompaan kylläisyysvasteeseen. Vanhempi saattaa tahtomattaan luoda tunnetiloihin perustuvan syömisen ilmapiirin, jossa ohitetaan kylläisyys- ja nälkäsignaalit. Tällöin lapsen kylläisyysvasteen aistiminen voi heikentyä ruuan ominaisuuksien ja tunnetilojen määritellessä ruokailun ajankohdat ja ohjatessa ruuan valintaa (Berge ym. 2020).

Lapsen syömiskäyttäytymisen ja äidin ruokailuun liittyvän toiminnan yhteyksiä ja vaikutuksia tutkivat pitkittäistutkimuksella Rodgers (2013) ja havainnointitutkimuksella Jansen (2018) tutkimusryhmineen (Taulukko 4). Lisäksi Rodgers tutkimusryhmineen (2013) tutki, miten lapsen syömiskäyttäytyminen ennustaa äidin tapoja toimia ruokailutilanteissa. Tutkimuksessa äidin vähäisempi ruuan käyttäminen palkintona yhdistettiin lapsen vähäisempään ruokakeskeisyyteen. Kun äidit käyttivät ruokaa palkintona, lapsella esiintyi muita enemmän taipumusta ylensyöntiin ja tunneperäiseen syömiseen. Lapsen taipumusta ylensyödä lisäsivät

myös näkyvä rajoittaminen ja rasvan saannin rajoittaminen. Lapsen ruokailun tarkkaileminen vähensi lapsen ruokakeskeisyyttä ja taipumusta ylensyödä. Rohkaiseminen taas lisäsi lapsen ruokakeskeisyyttä ja taipumusta ylensyömiseen (Rodgers ym. 2013). Jansenin ja kumppaneiden (2018) tutkimuksen tuloksien mukaan palkitseminen ja peitelty rajoittaminen kaksivuotiaana lisäsivät lapsen ruokakeskeisyyttä 3,7-vuotiaana. Seuratessa lapsia 2–3,7-vuotiaina, tutkimuksen mukaan kylläisyyskeskeisyyttä lisäsi säännöllinen ruokailu ja 3,5–5-vuotiaina sekä näkyvä että peitelty rajoittaminen.

Farrow tutkimusryhmineen (2015) tutki pitkittäisessä kokeellisessa tutkimuksessaan sitä, vaikuttavatko vanhempien ruokailukäytännöt lapsen tunnesyömisen kehittymiseen (Taulukko 4). Vanhemmat täyttivät kotona tapahtuvaa rajoittamista ja palkitsemista mittaavan CFPQ- kyselyn ruokailukäytännöistä. Ruokailukäytännöistä palkitseminen ja rajoittaminen 3–5 vuoden ikäisillä lisäsivät syömistä ilman näläntunnetta ja syömistä, jota ohjaa negatiiviset tunteet. Tutkimuksessa 5–7-vuotiaat kokeellisen ryhmän lapset, joiden kotona ruokaa käytettiin palkitsemiseen, söivät negatiivisen tunteen seurauksena merkittävästi enemmän kaloreita, kuin kokeellisen ryhmän lapset, joiden kotona ruokaa ei käytetty palkitsemiseen. Kontrolliryhmän lapset, joiden kotona ruokaa käytettiin palkitsemiseen, söivät vähemmän kaloreita, kuin lapset, joiden kotona ruokaa käytettiin harvoin palkitsemiseen (Farrow ym. 2015).

Bauer tutkimusryhmineen (2017) saivat havainnoivassa tutkimuksessaan edeltävään tutkimukseen eroavia tuloksia. Tutkimuksen mukaan ruuan määrään ja laatuun perustuva äitien harjoittama rajoittaminen korreloi merkittävästi 21 ja 27 kuukauden sekä 27 ja 33 kuukauden välillä. Lapselle 21 kuukauden ikäisenä tehtävä ruuan määrän rajoittaminen lisäsi syömistä ilman nälän tunnetta 21 kuukauden ikäisillä lapsilla ja vähensi syömistä ilman nälän tunnetta 27 kuukauden ikäisillä lapsilla. Toisaalta yhteyttä ei löydetty ruuan määrän rajoittamisella 27 kuukauden ikäisillä lapsilla ja syömistä ilman nälän tunnetta 33 kuukauden ikäisillä lapsilla. Rajoittamista ruuan ravitsemuksellisen laadun mukaan ei pystytty yhdistämään ilman nälän tunnetta tapahtuvaan syömiseen missään ikäryhmissä. Lapsen taipumusta syödä ilman nälän tunnetta ei pystytty yhdistämään ruuan laatuun tai määrään perustuvaan rajoittamiseen (Bauer ym. 2017).

Van der Horst ja Sleddens (2017) tutkivat kasvatustyylien, ruokailukäytäntöjen ja lapsen syömiskäyttäytymisen yhteyksiä. Lapsen syömisen raportoitiin olevan ruokakeskeistä, kun vanhemmat raportoivat rohkaisevansa tasapainoiseen ja monipuoliseen ruokavalioon, käyttävänsä ruokaa palkitsemiseen ja reagointia lapsen tarpeisiin. Lasten raportoitiin todennäköisimmin käyttäytyvän ruokaa kohtaan välttelevästi, kun vanhemmat olivat vaativia ja he eivät käyttäneet ruokaa palkitsemiseen tai kun he eivät juurikaan reagoineet lapsen tarpeisiin tai osallistanut lasta. Myös rajoittaminen ja painostaminen lapsen painon takia lisäsivät välttelevää käytöstä ruokaa kohtaan. Lisäksi vanhemmat raportoivat enemmän ruuan välttelyä lapsen iän karttuessa (van der Horst ja Sleddens 2017).

Vanhempien harjoittamien ruokailukäytäntöjen ja lapsen ruokahalun sekä kylläisyyden aistimisen yhteyden nähdään olevan vastavuoroinen (Rodgers ym. 2013, Berge ym. 2020). Rajoittamisen ennustetaan lisäävän lasten halua syödä heiltä rajoitettua ruokaa (Fisher ja Birch 1999). Ruuan käytön palkitsemiseen nähdään lisäävän lapsen mieltymystä energiatiheisiin välipaloihin (Rodgers ym. 2013). Sekä rajoittaminen että palkitseminen voi johtaa siihen, että lapsi herkistyy ulkoisille syömisvihjeille (Fisher ja Birch 1999, Rodgers ym. 2013). Lapsen herkistymistä ulkoisille syömisvihjeille voi lisäksi aiheuttaa lahjominen tai tunteiden ohjaaminen ruuan avulla (Jansen ym. 2018, Berge ym. 2020).

5.3 Ruuanvalinta

Satterin (2000) mukaan lapsen aloittaessa kiinteiden ruokien syömistä ja sormiruokailua hän alkaa myös itse valitsemaan mitä syö. Lapsi syö tarjolla olevista ruuista hänelle itselleen entuudestaan tuttuja ja mieluisia ruokia. Lapset ovat myös luonnostaan uteliaita (Satter 2000) ja lapsen ruokamieltymykset voivat vaihdella päivittäin (Satter 2008). Näiden vuoksi lapselle tulisikin tarjota säännöllisesti ja monipuolisesti erilaisia ruokia, jotta lapsen ruokavalio olisi tasapainoinen (Satter 2000). Satterin (2008) mukaan lapset oppivat esimerkin kautta, minkä vuoksi vanhemman ruuanvalinnalla on vaikutusta lapsen ruuanvalintaan. Tutkimuksia aiheesta Taulukossa 5.

Taulukko 5. Tutkimuksia lapsen ruuanvalinnan, kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen yhteyksistä.

Viite, (maa)	Otos	Menetelmät	Keskeisimmät tulokset
Chen ym. 2021 (USA)	n=166 3–5-vuotiaita	HSFQ, PDI-S, CHES, antropometriset mittaukset ja demografiset tekijät	• Kasvatustyylillä on vaikutus lapsen ruuanvalintaan • Auktoriteettisten vanhempien lapset söivät enemmän hedelmiä verrattuna autoritaaristen ja sallivien vanhempien lapsiin
Hoerr ym. 2009 (USA)	n=715 3–5-vuotiaita	CFSQ, ruokapäiväkirja ja antropometriset mittaukset	• Pienituloisten sallivien vanhempien lapset söivät tutkimusryhmistä vähiten hedelmiä, vihanneksia ja maitotuotteita
Patrick ym. 2005 (USA)	n=231 3–5-vuotiaita	CFSQ, ruokapäiväkirja, demografiset tekijät ja antropometriset mittaukset	• Auktoriteettisten vanhempien lapset söivät useimmin hedelmiä, vihanneksia ja maitotuotteita
Peters ym. 2013 (Australia)	n=269 2–5-vuotiaita	CDQ, CFQ, PS, PAQ-R, GNKQ, demografiset tekijät, antropometriset mittaukset	• Yhdessä ruokailu, auktoriteettinen vanhemmuus ja vähäinen rajoittaminen yhdistettiin suurempaan määrään hedelmiä ja vihanneksia lapsen ruokavaliossa • Salliva vanhemmuus yhdistettiin energiatiheiden ruokien suurempaan määrään lasten ruokavaliossa
Vereecken ym. 2010 (USA)	n=755 2–5-vuotiaita	FFQ, CFSQ, demografiset tekijät	• Ruokailukäytännöt, joissa lapsen tarpeet ovat keskiössä, yhdistettiin suurempaan hedelmien ja vihannesten määrään lapsen ruokavaliossa

Kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen vaikutusta lapsen ruuanvalintaan tutkivat kyselytutkimuksilla Chen (2021), Hoerr (2009), Patrick (2005) ja poikittaistutkimuksilla Peters (2013) ja Vereecken (2010) tutkimusryhmineen. Tutkimukset toteutettiin esikouluikäisillä eli 2–5-vuotiailla (Taulukko 5). Chenin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksen mukaan demografisilla tekijöillä ei ollut merkittävää yhteyttä kasvatustyyleihin. Patrickin ja kumppaneiden (2005) tutkimuksen mukaan demografisilla tekijöillä, etnisyydellä, sukupuolella tai painoindeksillä ei ollut vaikutusta kasvatustyylin ja lapsen ruokasuhteen yhteyksiin.

Patrickin ja kumppaneiden (2005) tutkimukseen osallistui latinalaisamerikkalaisia ja afroamerikkalaisia vanhempia. Latinalaisamerikkalaisista vanhemmista suurimman osan kasvatustyyli oli autoritaarinen, kun taas tutkimukseen osallistuneiden afroamerikkalaisten vanhempien keskuudessa yleisin kasvatustyyli oli laiminlyövä. Tutkimuksen mukaan auktoriteettiset vanhemmat pitivät hedelmiä ja vihanneksia todennäköisemmin saatavilla, kun ruokailukäytäntöjä verrattiin autoritaaristen vanhempien harjoittamiin ruokailukäytäntöihin. Auktoriteettiset vanhemmat myös yrittivät todennäköisemmin saada lapsiaan syömään hedelmiä ja vihanneksia, ja heidän lapset söivätkin todennäköisemmin kasviksia verrattuna autoritaaristen vanhempien lapsiin (Patrick ym. 2005). Samankaltaisia tuloksia saivat Chen tutkimusryhmänsä (2021) kanssa; auktoriteettisten huoltajien lapset nauttivat enemmän hedelmiä verrattuna autoritaaristen ja sallivien vanhempien lapsiin. Sallivien vanhempien lasten hedelmien, täysmehujen ja kasvisten saanti oli alhaisempaa kuin autoritaaristen vanhempien lasten (Hoerr ym. 2009).

Myös Vereecken kumppaneineen (2009) löysi ruokailukäytäntöjen ja lapsen ruuanvalinnan väliltä yhteyksiä. Lasten tarpeiden ollessa keskiössä he söivät merkittävästi enemmän hedelmiä. Lapset söivät merkittävästi vähemmän hedelmiä ja vihanneksia, kun vanhemman tarpeet olivat keskiössä (Vereecken ym. 2009). Lapsen itsenäisyyden tukeminen sekä osallisuuden lisääminen ostoksilla ja ruuanlaitossa lisäsivät hedelmien ja vihannesten syömistä, kuten myös vanhemman esimerkki, rajoitukset, säännöt sekä terveellisten ruokien saatavuus (Chen ym. 2021). Kasvisten

syömistä lapsilla laski vanhemman harjoittama rajoittaminen ja lisäsi yhdessä ruokailu (Peters ym. 2013).

Auktoriteettiset vanhemmat yrittivät todennäköisemmin saada lapsiaan syömään maitotuotteita ja heidän lapset söivätkin niitä todennäköisemmin, kun verrattiin autoritaarisiin vanhempiin ja heidän lapsiinsa (Patrick ym. 2005). Chen tutkimusryhmineen (2021) osoitti, että ruokailukäytännöt, kuten rutiinit, säännöt ja vanhemman esimerkki sekä lapsen autonomian tukeminen edesauttavat maitotuotteiden päivittäisen saantisuosituksen toteutumista lapsilla. Rajoittaminen ja painostaminen yhdistettiin vähäisempään maitotuotteiden syömiseen (Chen ym. 2021). Auktoriteettisten vanhempien lasten maitotuotteiden kulutus asettui autoritaaristen ja sallivien välille, ja sallivien vanhempien lasten maidon kulutus oli alhaisinta (Hoerr ym. 2009).

Sallivien vanhempien lapset söivät eniten energiatiheitä ruokia (Hoerr ym. 2009, Peters ym. 2013). Ruokailukäytännöt, joissa esiintyy pakottavan kontrolloinnin piirteitä kuten uhkailua, palkitsemista ja pakottamista, näyttivät lisäävän kokonaisrasvan määrää sekä energiatiheiden sokeri- ja rasvapitoisten ruokien syömistä lapsilla. Ruokailurytmin ja terveellisten ruokien saatavuuden taas nähtiin vähentävän energiapitoisten ruokien syömistä (Chen ym. 2021).

Vanhempien ravitsemukseen liittyvä tietämys yhdistettiin suurempaan kasvisten syömiseen ja vähäisempään energiatiheiden ruokien syömiseen, mutta se ei ollut merkittävä ruuanvalintaa ennustava tekijä (Peters ym. 2013). Auktoriteettisten vanhempien lapset söivät eniten hedelmiä ja vihanneksia (Patrick ym. 2005, Hoerr ym. 2009, Peters ym. 2013, Chen ym. 2021) Ruokien saatavuus ja saavutettavuus vaikuttavat siihen, mitä lapsi syö (Chen ym. 2021) kuten myös lapsen tarpeiden huomioiminen (Vereecken ym. 2009, Chen ym. 2021). Lapsen tarpeiden ollessa keskiössä, negatiivisten reaktioiden määrä ruokaa kohtaan vähentyi huomattavasti (Vereecken ym. 2009), kun taas kasvisten syöminen lisääntyi (Chen ym. 2021).

6 Pohdinta

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli selvittää, löytyykö kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen väliltä yhteyttä, sekä miten ne vaikuttavat lapsen ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen. Kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöihin liittyvien tutkimuksien tulokset olivat yhteneväisiä (Taulukko 2). Auktoriteettinen kasvatustyyli yhdistettiin ruokailukäytäntöihin, jossa lapsen tarpeet olivat keskiössä. Se näkyy esimerkiksi terveellisten ruokavalintojen ohjaamisena (Hughes ym. 2005, Hubbs-Tait ym. 2008, Jennings ym. 2019) sekä vanhemman toimimisena esimerkkinä (Hubbs-Tait ym. 2008, Jennings ym. 2019). Autoritaarinen ja salliva vanhemmuus yhdistettiin painostamiseen ja rajoittamiseen (Hughes ym. 2005, Hubbs-Tait ym. 2008, Jennings ym. 2019) sekä vähäiseen esimerkkinä toimimiseen (Jennings ym. 2019). Laiminlyövässä ja autoritaarisessa kasvatustyylissä esiintyi eniten ruokailukäytäntöjä, joissa aikuisen tarpeet ovat keskiössä (Jennings ym. 2019).

Kasvatustyylit ja ruokailukäytännöt vaikuttavat lapsen ruuanvalintaan muun muassa ruokailuilmapiirin, ruokien saatavuuden ja lapsen tarpeiden kohtaamisen kautta (Taulukko 4). Auktoriteettinen kasvatustyyli sekä auktoriteettiset ruokailukäytännöt yhdistettiin muun muassa yhdessä syömiseen, ruokailun säännöllisyyteen sekä peiteltyyn rajoittamiseen, joilla osoitettiin olevan positiivinen vaikutus lapsen kylläisyyteen ja itsesäätelyyn (Jansen ym. 2018) sekä hedelmien, vihannesten ja maitotuotteiden saantiin (Patrick ym. 2005, Chen ym. 2021). Autoritaaristen vanhempien lapset saivat ruuasta vähiten nautintoa (van der Horst ja Sleddens 2017). Taustalla vaikuttivat painostaminen ja vähäinen lapsen tarpeiden huomioiminen. Sallivien lasten hedelmien, vihannesten ja maitotuotteiden kulutuksen vähyyttä (Hoerr ym. 2009) voi selittää laiminlyövien vanhempien etäisyys ja hemmottelevien vanhempien lapsen tahdon myötäily. Sallivassa ja autoritaarisessa kasvatuksessa ilmenevään pakottavaan kontrollin liittyvä palkitseminen ja tunneperusteinen syöttäminen sekä passiivisuus heikensivät lapsen itsesäätelyä eli lisäsi lapsen ruokakeskeisyyttä sekä taipumusta tunnesyömiseen ja ylensyömiseen (Rodgers ym. 2013, Farrow ym. 2015, Berge ym. 2020). Kyseisistä kasvatustyyleistä puuttuu turvallinen johdonmukainen vanhemmuus.

Syy-seuraussuhteet ovat epäselviä, koska tutkimusnäyttöä on vähän ja tulokset ovat osittain ristiriitaisia, mihin vaikuttavat tutkimusasetelmien ja -menetelmien erilaisuus sekä tutkimuksien vähäinen määrä. Lisäksi syy-seuraussuhteiden määritteleminen on vaikeaa. Kun lapsella on hyvä syömisen taito, hän voi kokea rohkaisemisen positiivisena vahvistuksena, mutta rohkaisu saattaa myös lisätä taipumusta syödä perustuen ulkoisiin kannustimiin sisäisten nälkä- ja kylläisyyssignaalien sijaan (Rodgers ym. 2013). On epäselvää, johtuuko auktoriteettisten vanhempien lasten suurempi kasvisten syönti rohkaisusta, turvallisesta ilmapiiristä vai kasvisten saatavuudesta ja saavutettavuudesta, vai kaikkien näiden yhteisvaikutuksesta. Kysymyksiä herättää myös se, että rajoittavatko ja painostavatko vanhemmat, koska heillä on huoli lapsen hyvinvoinnista vai vaikuttaako taustalla periaatteet, kuten ajatus siitä, että lautanen tulee syödä tyhjäksi.

Tutkimustuloksissa eriäväisyyttä ilmeni rajoittamisen vaikutuksista lapsen ruuanvalintaan sekä kylläisyyteen ja itsesäätelyyn. Tähän vaikuttaa se, ettei kaikissa tutkimuksissa huomioitu erikseen näkyvää ja peiteltyä rajoittamista (Rodgers ym. 2013, Jansen ym. 2018). Näkyvällä ja peitellyllä rajoittamisella kuitenkin osoitettiin olevan erilaiset vaikutukset. Rajoittaminen lisäsi lapsien halua syödä rajoitettua ruokaa ja heidän ruokakeskeisyyttänsä. Useissa tutkimuksissa rajoitettuna ruokana käytettiin energiatiheää ja lasten mielestä herkullista ruokaa, jotta rajoittamisen vaikutus olisi helpommin havaittavissa. Tämä voidaan yhdistää virheellisestä, että rajoittaminen itsessään heikentäisi lapsen ravitsemuksen laatua. Ogden tutkimusryhmineen (2006) osoittaa, että näkyvä rajoittaminen voi edistää terveellisten välipalojen syömistä. Lapsi syö sitä, minkä hän kokee herkulliseksi, joten tilanteessa, jossa herkullisinta rajoitetaan, lapsi valitsee toiseksi herkullisimman. Rajoittaminen ja painostaminen voivat olla tukemassa lapsen itsesäätelyn ja terveellisen ruokasuhteen kehittymistä, kunhan lapsen tarpeet ovat keskiössä ja lasta opetetaan kuuntelemaan kylläisyyssignaalejaan (Hughes ja Frazier-Wood 2016).

Suurimmassa osassa tutkimuksista vanhemmat täyttivät itse kyselyitä ja ruokapäiväkirjoja. Näihin tutkimusmenetelmiin liittyy muistiharhan sekä ali- ja yliraportoinnin vaara, mikä laskee tutkimustulosten luotettavuutta. Kokeellisissa tutkimuksissa ruualle säännöllisen altistuksen takia tarjotusta ruuasta tulee tuttua. Myös lapsen luonne ja tuttu ympäristö voivat vaikuttaa

tutkimuksen tuloksiin. Arka lapsi ei välttämättä uskalla tuoda esiin rehellistä mielipidettään rajoittamisesta tai tarjotusta ruuasta, ja hän saattaa olla alttiimpi painostamisen vaikutuksille. Luonteella on myös vaikutusta siihen, miten lapsi reagoi vanhemman kasvatustyyliin ja harjoittamiin ruokailukäytäntöihin ja miten vanhempi reagoi lapsen syömiskäyttäytymiseen. Gallowayn ja kumppaneiden (2006) tutkimus kesti 11 viikkoa, ja se toteutettiin lasten koululla. Syödyn ruuan määrä nousi painostuksesta riippumatta (Galloway ym. 2006), mikä viittaa siihen, että ruoka tuli tutuksi.

Tulosten luotettavuutta pohdittaessa tulee huomioida niiden otoskoot sekä asetelmien ja menetelmien heikkoudet ja vahvuudet. Vanhemmat eivät välttämättä tunnista lapsen kylläisyys- ja nälkäsignaaleja. Luotettavuutta kylläisyystutkimuksissa lisää muun muassa kokeellinen tutkimusasetelma, jossa tutkimuksen aluksi lapsi syö itsensä kylläiseksi, kuten Farrowin ja kumppaneiden (2015) tutkimuksessa. Bauerin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksessa käytetty IFSQ-kysely erittelee, perustuuko rajoittaminen ruuan määrään vai ravitsemukselliseen laatuun. Chenin ja kumppaneiden (2021) tutkimuksen heikkous oli tutkimuksessa käytetty HSFFQ-kysely, joka kategorioi ruuat kömpelösti: maitotuotteisiin luetaan esimerkiksi jugurtti, vanukas sekä pizza. Bootsin ja kumppaneiden (2019) tutkimuksen vahvuus oli se, että mielipide ruokiin kysyttiin tutkimukseen osallistuneilta lapsilta vanhempien sijaan. Lisäksi se, että tutkimus kesti vuosia, lisää tulosten luotettavuutta. Osassa tutkimuksissa vanhemmilla oli matala tulotaso (Hughes ym. 2005, Hoerr ym. 2009, Berge ym. 2020), mikä saattaa lisätä vanhemman kokemaa henkistä kuormittuneisuutta ja johtaa vähentyneisiin kasvatuksellisiin resursseihin.

Lapsena muodostunut ruokasuhde vaikuttaa loppuelämän ajan, minkä takia ruokailukäytäntöjen seurauksia lapsen ruokasuhteeseen, itsesäätelyyn sekä syömiskäyttäytymiseen tulisi tutkia enemmän. Tämänhetkisen tutkimusnäytön perustella vanhempia voidaan ohjata välttämään ruokakasvatuksen suurin kompastuskivi, joka on lapsen kylläisyys- ja nälkäsignaalien ohittaminen.

6.1 Jatkotutkimusaiheet ja tulosten hyödynnettävyys

Tutkielman tuloksia voidaan hyödyntää vanhempien neuvonnassa. On tärkeää kertoa vanhemmille, miten ruokailutilanteeseen liittyvät toimintamallit vaikuttavat lapsen ruokasuhteeseen ja sen kehittymiseen. Lapselle ruokasuhteen muodostuminen alkaa jo varhaislapsuudessa, joten jo silloin voidaan vaikuttaa, millainen ruokasuhde lapselle aikuisuudessa muodostuu.

Tutkimuksia tarvitaan kasvatustyylin ja ruokailukäytäntöjen vaikutuksista pitkällä aikavälillä lapsuudessa sekä lapsuudesta nuoruuteen ja aikuisuuteen, koska vielä ei ole tarpeeksi tieteellistä näyttöä pitkän ajan vaikutuksista. Ruokasuhde muuttuu elämän aikana esimerkiksi kokemusten ja koettelemusten kautta. Tutkimuksia tulisi tehdä isän näkökulmasta, koska tällä hetkellä tehtyjen tutkimuksien otoksesta suurin osa on äitejä tai tutkimus on tehty tarkoituksella äidin kasvatustyylin vaikutuksesta. Lisäksi lapsen sukupuolen ja luonteen vaikutusta lapsen reaktioihin ruokailukäytäntöihin tulisi tutkia. Tutkimuksissa on viitteitä siitä, että lapsen sukupuoli ja luonne voisivat vaikuttaa myös siihen, millaisia ruokailukäytäntöjä vanhemmat harjoittavat. Mikäli tutkittaisiin syitä ruokailukäytäntöjen, kuten rajoittamisen ja painostamisen taustalla, voitaisiin vanhemmalle tarjota tietoa ja vaihtoehtoisia, ei niin vahingollisia, toimintamalleja.

7 Johtopäätökset

Aiheesta tehtyjen tutkimusten perusteella kasvatustyylien ja ruokailukäytäntöjen väliltä löytyi yhteys ja niiden osoitettiin vaikuttavan lapsen ruokasuhteeseen. Merkittävin vaikuttava tekijä on, kenen tarpeet ovat keskiössä – aikuisen vai lapsen, koska se määrittelee millaisia ruokailukäytäntöjä vanhemmat toteuttavat sekä vanhemman ja lapsen suhteen ilmapiiriä. Lapsen näkökulmasta hänen ruokasuhteelleen edullisin kasvatustyyli on auktoriteettinen, koska siinä aikuisen rooli on pitää yllä järjestystä ja huolehtia lapsen tarpeiden toteutumisesta sekä mahdollistaa lapselle tilanteeseen sopiva itsenäisyys. Auktoriteettisessa kasvatustyylissä esiintyy vähiten piirteitä, jotka aiheuttavat lapselle tunneperäistä syömistä, ylensyömistä ja heikentynyttä kylläisyyden aistimista.

Lähteet

Adalbjarnardottir S, Hafsteinsson LG. Adolescents' Perceived Parenting Styles and Their Substance Use: Concurrent and Longitudinal Analyses. J Res Adolesc 2003;11:401–423. doi:10.1111/1532-7795.00018

Bauer KW, Haines J, Miller AL, ym. Maternal restrictive feeding and eating in the absence of hunger among toddlers: a cohort study. Int J Behav Nutr Phys Act 2017;14:172. doi:10.1186/s12966-017-0630-8

Baumrind D. Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior. Child Dev 1966;37:887–907. doi:10.2307/1126611

Berge JM, Miller J, Veblen-Mortenson S, Kunin-Batson A, Sherwood NE, French SA. A Bidirectional Analysis of Feeding Practices and Eating Behaviors in Parent/Child Dyads from Low-Income and Minority Households. J Pediatr 2020;221:93-98.e20. doi:10.1016/j.jpeds.2020.02.001

Boots SB, Tiggemann M, Corsini N. Pumpkin is "yucky"!: A prospective study of overt and covert restriction in the development of young children's food preferences. Appetite 2019;135:54–60. doi:10.1016/j.appet.2018.12.035

Chen B, Kattelmann K, Comstock C, McCormack L, Wey H, Meendering J. Parenting Styles, Food Parenting Practices and Dietary Intakes of Preschoolers. Nutrients 2021;13:3630. doi:10.3390/nu13103630

Farrow CV, Haycraft E, Blissett JM. Teaching our children when to eat: how parental feeding practices inform the development of emotional eating—a longitudinal experimental design2. Am J Clin Nutr 2015;101:908–913. doi:10.3945/ajcn.114.103713

Fisher JO, Birch LL. Restricting access to palatable foods affects children's behavioral response, food selection, and intake. Am J Clin Nutr 1999;69:1264–1272. doi:10.1093/ajcn/69.6.1264

Galloway AT, Fiorito LM, Francis LA, Birch LL. 'Finish your soup': Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. Appetite 2006;46:318–323. doi:10.1016/j.appet.2006.01.019

Hoerr SL, Hughes SO, Fisher JO, Nicklas TA, Liu Y, Shewchuk RM. Associations among parental feeding styles and children's food intake in families with limited incomes. Int J Behav Nutr Phys Act 2009;6:55. doi:10.1186/1479-5868-6-55

Hopia N. Koti ja päiväkoti lasten ruokakasvattajina. 2016;

van der Horst K, Sleddens EFC. Parenting styles, feeding styles and food-related parenting practices in relation to toddlers' eating styles: A cluster-analytic approach. PLoS ONE 2017;12:e0178149. doi:10.1371/journal.pone.0178149

Hubbs-Tait L, Kennedy TS, Page MC, Topham GL, Harrist AW. Parental Feeding Practices Predict Authoritative, Authoritarian, and Permissive Parenting Styles. J Am Diet Assoc 2008;108:1154–1161. doi:10.1016/j.jada.2008.04.008

Hughes SO, Frazier-Wood AC. Satiety and the self-regulation of food take in children: A potential role for gene-environment interplay. Curr Obes Rep 2016;5:81–87. doi:10.1007/s13679-016-0194-y

Hughes SO, Power TG, Orlet Fisher J, Mueller S, Nicklas TA. Revisiting a neglected construct: parenting styles in a child-feeding context. Appetite 2005;44:83–92. doi:10.1016/j.appet.2004.08.007

Jansen E, Williams KE, Mallan KM, Nicholson JM, Daniels LA. Bidirectional associations between mothers' feeding practices and child eating behaviours. Int J Behav Nutr Phys Act 2018;15:3. doi:10.1186/s12966-018-0644-x

Jennings KM, Loth KA, Tate AD, Miner MH, Berge JM. Application of latent profile analysis to define subgroups of parenting styles and food parenting practices. Appetite 2019;139:8–18. doi:10.1016/j.appet.2019.04.001

Ogden J, Reynolds R, Smith A. Expanding the concept of parental control: A role for overt and covert control in children's snacking behaviour? Appetite 2006;47:100–106. doi:10.1016/j.appet.2006.03.330

Patrick H, Nicklas TA, Hughes SO, Morales M. The benefits of authoritative feeding style: caregiver feeding styles and children's food consumption patterns. Appetite 2005;44:243–249. doi:10.1016/j.appet.2002.07.001

Peters J, Dollman J, Petkov J, Parletta N. Associations between parenting styles and nutrition knowledge and 2–5-year-old children's fruit, vegetable and non-core food consumption. Public Health Nutr 2013;16:1979–1987. doi:10.1017/S1368980012004648

Rodgers RF, Paxton SJ, Massey R, ym. Maternal feeding practices predict weight gain and obesogenic eating behaviors in young children: a prospective study. Int J Behav Nutr Phys Act 2013;10:24. doi:10.1186/1479-5868-10-24

ruukku. Mikä ruokakasvatus? https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/mika-ruokakasvatus/ (Luettu 3.8.2023).

Satter E. Child of Mine: Feeding With Love and Good Sense. Palo Alto, California: Bull Publishing company 2000.

Satter E. Secrets of Feeding a Healthy Family: How to Eat, How to Raise Good Eaters, How to Cook. 2. p. USA: Publishers Group West 2008.

Steinsbekk S, Belsky J, Wichstrøm L. Parental Feeding and Child Eating: An Investigation of Reciprocal Effects. Child Dev 2016;87:1538–1549. doi:10.1111/cdev.12546

Talvia S, Anglé S. Kohti vaikuttavampaa ohjausta – ruokasuhteen viitekehys ravitsemuskasvatuksen lähestymistapana. Sos Aikakauslehti 2018;55:doi:10.23990/sa.74156

Vaughn AE, Ward DS, Fisher JO, ym. Fundamental constructs in food parenting practices: a content map to guide future research. Nutr Rev 2016;74:98–117. doi:10.1093/nutrit/nuv061

Vereecken C, Legiest E, De Bourdeaudhuij I, Maes L. Associations between general parenting styles and specific food-related parenting practices and children's food consumption. Am J Health Promot AJHP 2009;23:233–240. doi:10.4278/ajhp.07061355