Ruokapuhe lapsiperheissä ja sen vaikutukset lapseen

Netta Railo

Ravitsemustiede

Itä-Suomen yliopisto

Terveystieteiden tiedekunta

Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö

27.11.2024

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta
Lääketieteen laitos
Ravitsemustiede
Railo, Netta: Ruokapuhe lapsiperheissä ja sen vaikutukset lapseen
Kandidaatintutkielma, 24 sivua, 2 liitettä (5 sivua)
Tutkielman ohjaaja, TtM Taru Lindholm
Marraskuu 2024

Asiasanat: ruokapuhe, lapsiperheet, ruokakasvatus, syömiskäyttäytyminen, ruokasuhde, kehosuhde

Kotona tapahtuva ruokakasvatus luo perustan lapsen ruokailutottumuksille. Ruokapuhe on keskeinen ruokakasvatuksen väline, joka parhaimmillaan tukee muun muassa lapsen ruokaoppimista, myönteisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä sekä nälkä- ja kylläisyyssignaalien kuuntelemista. Ruokapuhetta lapsiperheissä ja sen vaikutuksia lapseen on tärkeää tutkia, jotta lapsen hyvinvointia, kasvua ja kehitystä voidaan tukea ruokapuheella ja välttää syömisen haasteiden ja syömishäiriöiden kehittymistä. Tutkielman tavoitteena oli selvittää, millaista ruokapuhetta lapsiperheissä esiintyy ja millaisia vaikutuksia ruokapuheella on lapseen sekä pohtia tulosten hyödynnettävyyttä ja mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

Tutkimukset osoittivat, että ruokapuhe lapsiperheissä on monipuolista ja sävyltään, teemoiltaan sekä tavoitteiltaan vaihtelevaa. Vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus on olennaista ruokaoppimisen kannalta. Kannustava, painostava sekä rajoittava ruokapuhe saattavat häiritä lapsen syömisen säätelyä. Monien vanhempien tavoitteena on kasvattaa lapsen syömän ruoan määrää ruokapuheen avulla etenkin, jos syömisessä on haasteita. Puhe epäterveellisestä ruoasta saattaa olla yhteydessä lapsen ruoka- ja kehosuhteen vääristymiseen.

Koska tutkimuksia aiheesta on vielä niukasti, tarvitaan jatkotutkimuksia etenkin ruokapuheesta ruokailutilanteiden ulkopuolella, jotta aiheesta saadaan kattavampi kokonaiskuva sekä pitkäaikaisia tutkimuksia, jotta ruokapuheen pidemmän aikavälin vaikutuksia lapseen voidaan selvittää.

Sisältö

1 Johdanto 4
2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset 6
3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus 7
4 Ruokapuhe lapsiperheissä 8

4.1 Ruokapuhe oppimisen välineenä 8
4.2 Positiivinen ja kannustava ruokapuhe 8
4.3 Painostava ja kontrolloiva ruokapuhe 9
4.4 Puhe terveellisestä ja epäterveellisestä ruoasta 10

5 Ruokapuheen vaikutukset lapseen 13

5.1 Ruokapuheen vaikutus lapsen syömiskäyttäytymiseen 13
5.2 Ruokapuheen vaikutus lapsen ravitsemustilaan ja painoon 14
5.3 Ruokapuheen vaikutus lapsen ruoka- ja kehosuhteeseen 15

6 Pohdinta 16

6.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu 16
6.2 Tulosten luotettavuus 18
6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet 19

7 Johtopäätökset 21

1 Johdanto

Ruokakasvatus tarkoittaa kaikkea opetusta, ohjausta, neuvontaa ja viestintää, mikä liittyy ruokaan ja syömiseen (Ruukku ry 2024a). Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen myönteistä suhdetta ruokaan, syömiseen ja itseensä sekä sitä kautta edistää lapsen hyvinvointia, terveyttä ja oppimista (Opetushallitus 2022, Ruukku ry 2024a). Ruokakasvatuksella myös tuetaan lapsen monipuolisia ja terveellisiä ruokailutottumuksia sekä edistetään lapsen vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja hyvien pöytätapojen omaksumista (Opetushallitus 2022, 2024). Myös ruokakulttuuriin tutustuminen ja ruoasta puhumaan opetteleminen kuuluvat ruokakasvatukseen (Opetushallitus 2024). Ruokakasvatus tarjoaa lapsille tietoa ruoan alkuperästä ja ominaisuuksista sekä terveellisistä ja kestävistä ruokavalinnoista ja opettaa kuuntelemaan kehon viestejä (Opetushallitus 2022, Ruukku ry 2024a). Perusta lapsen ruokailutottumuksille luodaan kotona (Opetushallitus 2024), joten koti on merkittävä ympäristö ruokakasvatuksen kannalta.

Tässä tutkielmassa ruokapuheella viitataan ruokaan ja syömiseen liittyvään puheeseen. Ruokapuhe on tärkeä ruokakasvatuksen väline: se muun muassa tukee lapsen ruokaoppimista, muokkaa lapsen ruokavaliota ja voi tukea tasapainoisen ruokasuhteen kehittymistä (Neuvokas perhe 2024a, Ruukku ry 2024b). Ruokaoppimisella tarkoitetaan syömiseen liittyvien taitojen oppimista ja ruokasanaston kehittymistä (Neuvokas perhe 2024b). Lapselle suunnattu, myönteinen ruokapuhe suhtautuu ruokaan uteliaasti, avoimesti ja arvostaen (Jussila 2022). Se keskittyy ruoan hyviin puoliin, suhtautuu herkkuihin neutraalisti ja kannustaa lempeästi, kunnioittaen lapsen nälän ja kylläisyyden tunteita. Myönteinen ruokapuhe edistää myös myönteisen kehosuhteen kehittymistä (Jussila 2022).

Ruokapuhetta lapsiperheissä ja sen vaikutuksia lapseen on tärkeää tutkia, sillä on tärkeää ymmärtää lapsuudessa omaksuttujen, ruokaan ja syömiseen liittyvien tapojen ja ajatusmallien vaikutuksia lapsen ruokailutottumuksiin ja suhtautumiseen ruokaan sekä omaan kehoon. Koska nämä vaikutukset saattavat olla kauaskantoisia, on tärkeää tunnistaa, millainen ruokapuhe edis-

tää lapsen hyvinvointia. Ymmärrys ruokapuheen vaikutuksista lapseen voi tarjota arvokasta tietoa terveydenhuollolle ja perheille ja auttaa lapsen terveen kasvun ja kehityksen tukemisessa sekä erilaisten syömisen haasteiden ja syömishäiriöiden ehkäisemisessä.

Tutkielman tavoitteena on tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella selvittää, millaista ruokapuhetta lapsiperheissä esiintyy ja millaisia vaikutuksia ruokapuheella on lapseen, tarkastella tuloksia ja arvioida niiden luotettavuutta ja hyödynnettävyyttä sekä pohtia mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

2 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa, millaista ruokapuhetta lapsiperheissä esiintyy sekä selittää, millaisia vaikutuksia sillä on lapseen, kuten tämän syömiskäyttäytymiseen, ravitsemustilaan ja painoon sekä ruoka- ja kehosuhteeseen.

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli koota yhteen tämänhetkistä tutkimustietoa aiheesta ja lisätä ymmärrystä siitä, kuinka ruokapuhe voi muokata muun muassa lapsen syömiskäyttäytymistä, ravitsemustilaa ja painoa sekä ajatusmaailmaa ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon liittyen joko terveyttä tukevaan tai päinvastaiseen suuntaan.

Kirjallisuuskatsauksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaista ruokapuhetta lapsiperheissä esiintyy?
2. Millä tavoin ruokapuhe vaikuttaa lapseen?

3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Tiedonhaku kirjallisuuskatsausta varten suoritettiin syys–lokakuussa 2024. Tiedonhakuun käytetyt tietokannat olivat Scopus ja PubMed. Kyseiset tietokannat ovat terveystieteellisillä aloilla yleisesti käytettyjä. Hakutulokset olivat tietokantojen välillä osittain samoja. Myös artikkeleiden lähdeluetteloista ja katsausartikkeleista etsittiin sopivia artikkeleita.

Hakusanoina toimivat ”food talk”, ”food communication”, “eating talk”, “child*”, “family” ja “parent*”. Ruokapuheeseen liittyvien hakusanojen ideointiin käytettiin apuna ChatGPT-tekoälyä ja hakusana ”food communication” on ChatGPT:n ehdottama. Hakusanoja yhdisteltiin kahdeksi erilaiseksi hakulauseeksi. Hakulausekkeet ja tarkempi kuvaus tiedonhausta on esitetty liitteessä 1.

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin englanninkielisiä, vertaisarvioiduissa tieteellisissä lehdissä julkaistuja alkuperäisartikkeleita, joissa käsiteltiin lapsiperheissä esiintyvää ruokapuhetta sekä mahdollisesti myös ruokapuheen vaikutuksia lapseen. Tutkimuksiin osallistuneisiin lapsiperheisiin tuli kuulua vähintään yksi vanhempi ja yksi lapsi. Lasten tuli olla alle 18-vuotiaita. Artikkeleiden tuli olla saatavilla kokotekstinä Itä-Suomen yliopiston tunnuksilla.

4 Ruokapuhe lapsiperheissä

4.1 Ruokapuhe oppimisen välineenä

Kremer-Sadlik ja Morgenstern (2022) huomasivat, että vanhempien ja lasten välinen ruokapuhe ruokailutilanteen aikana auttaa lapsia oppimaan ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyviä käsitteitä. Lapsi saattaa viitata esimerkiksi tiettyyn ruokaan tai sen ainesosaan kuvailemalla sen ulkonäköä, jolloin vanhempi voi tarjota lapselle oikeaa käsitettä (Wiggins 2004, Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022). Perheen ruokaillessa yhdessä lapsen on mahdollista oppia hyödyntämään kaikkia aistejaan ja kuvailemaan ruokaa ja sen ominaisuuksia vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022). Samalla lapsi oppii, millaisista ruoista hän pitää, ja reflektointitaidot kehittyvät. Ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyvän sanaston lisäksi lapsi oppii ruokailutilanteissa muun muassa ruoan annostelua ja aterimien käyttöä, joita vanhemmat voivat verbaalisesti ohjata. Vanhemmille lapsille vanhemmat voivat tarjota tietoa ruoan alkuperästä ja esimerkiksi hedelmien hyvän maun, edullisen hinnan ja sesongin yhteydestä (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022). Ruoan edullisella hinnalla saatetaan myös perustella ruokavalintoja (Wiggins 2004). Kulttuurilla on vaikutusta siihen, mitä asioita ruoassa arvostetaan ja nostetaan esille (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022).

4.2 Positiivinen ja kannustava ruokapuhe

Walton ym. (2019) havaitsivat, että äidit käyttävät enemmän syömiseen kannustavaa ruokapuhetta ruokailutilanteiden aikana ja kommentoivat lapsen ruokaa positiiviseen sävyyn useammin kuin isät, esimerkiksi toteamalla lapsen ruoan näyttävän herkulliselta. Äidit saattavat myös epäsuorasti rohkaista lasta syömään tiettyä ruokaa ilmaisemalla itse pitävänsä kyseisestä ruoasta ja kyseenalaistamalla, miksi lapsi ei syö omaansa (DeJesus ym. 2018). Molemmat vanhemmat kuitenkin esittävät positiivisia kommentteja sekä ruoasta ylipäätään että heidän omista ruoistaan (Walton ym. 2019).

Kremer-Sadlik ja Morgenstern (2022) huomasivat, että lasta kannustetaan maistamaan kaikkia tarjolla olevia ruokia, jopa niitä, joista lapsi ei pidä. Lasta yritetään saada maistamaan hänelle epämieluisia ruokia vetoamalla muun muassa niiden hyvään makuun tai kehottamalla maistamaan edes hieman (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022). Suurin osa vanhemmista pitääkin ruokailutilanteen aikana tärkeimpänä tavoitteenaan saada lapsi syömään enemmän ja etenkin äidit käyttävät paljon ruokapuhetta tämän tavoitteen saavuttamiseksi (Orrell-Valente ym. 2007).

Vanhempien positiiviset kommentit ruoasta saattavat olla sisällöltään identiteettiin keskittyviä terveysväitteitä (engl. identity-centered health claim) (van der Heijden ym. 2023). Esimerkiksi ”Maito auttaa kasvattamaan vahvat luut ja hampaat” on identiteettiin keskittyvä terveysväite. Tällaiset väitteet liittyvät lapsen tavoiteltaviin ja terveinä pidettyihin ominaisuuksiin, kuten kasvamiseen ja vahvistumiseen. Niiden avulla vanhemmat pyrkivät vaikuttamaan lapsen syömiskäyttäytymiseen. Vanhemmat tuottavat identiteettiin keskittyviä terveysväitteitä tilanteissa, joissa lapsi on vastahakoinen tiettyä ruokaa tai ylipäätään syömistä kohtaan. Vanhempi voi esimerkiksi todeta lapselle, ettei hän ikinä kasva isoksi ja vahvaksi, ellei hän syö. Vanhempi voi muodostaa tällaisia väitteitä myös yhdessä lapsen kanssa antaen lapselle mahdollisuuden ohjata omaa toimintaansa. Esimerkiksi lapsen vastustaessa syömistä vanhempi voi kysyä lapselta, millainen hänestä tulee, jos hän syö ruokansa loppuun. Tähän lapsi voi vastata hänestä tulevan vahva, ja vanhempi vahvistaa tämän väitteen (van der Heijden ym. 2023).

4.3 Painostava ja kontrolloiva ruokapuhe

Walton ym. (2019) havaitsivat, että sekä äidit että isät käyttävät painostavaa ruokapuhetta, kuten ”Syö vielä kolme palaa” tai ”Kun käsken sinua syömään, sinä syöt!”. Orrell-Valenten ym. (2007) mukaan painostava ruokapuhe on yksi yleisimmin esiintyvä ruokapuheen muoto. Käyttäessään painostavaa ruokapuhetta vanhempi vaatii lasta syömään käyttämällä esimerkiksi toruvaa tai uhkaavaa äänensävyä tai korottamalla ääntään (Orrell-Valente ym. 2007).

Äidit käyttävät huomattavasti enemmän kontrolloivaa ruokapuhetta kuin isät (Walton ym. 2019). Kontrolloiva ruokapuhe liittyy yleensä syömisen rajoittamiseen tai ruoan tai jonkin muun asian käyttämiseen palkintona syömisestä (Orrell-Valente ym. 2007, Walton ym. 2019). Ilmeistä rajoittavaa ruokapuhetta, kuten lapsen kehottamista olla syömättä tiettyä ruokaa tai ruoan määrän rajoittamista, saattaa esiintyä useammin vähemmän strukturoitujen ruokailutilanteiden aikana, kuten välipala-aikoina (Roach ym. 2017, Walton ym. 2019). Äidin rajoittavaa ruokapuhetta esiintyy myös sitä enemmän, mitä enemmän lapsi ilmaisee ruokaan liittyviä halujaan ja tarpeitaan esimerkiksi pyytämällä tiettyä ruokaa tai ilmaisemalla nälän tai janon tunteen (Roach ym. 2017). Äidit saattavat myös seurata lapsen syömistä esimerkiksi kysymällä, mitä tämä syö, mutta tämä on sävyltään neutraalia ruokapuhetta, eikä sitä tule sekoittaa kontrolloivaan ruokapuheeseen. Siitä huolimatta se on yhteydessä lapsen syömän ruoan rajoittamiseen (Roach ym. 2017).
On huomioitava, että kontrolloivaa ruokapuhetta saattaa esiintyä tavallista enemmän, jos perheessä on lapsi, joka on valikoiva syöjä (Walton ym. 2019). Tällä saatetaan pyrkiä varmistamaan lapsen riittävä ravinnonsaanti (Walton ym. 2019). Valikoivuus liittyy usein tiettyihin ruoan ominaisuuksiin, kuten makuun, tuoksuun, koostumukseen, lämpötilaan tai ulkonäköön (Mielenterveystalo 2024).

4.4 Puhe terveellisestä ja epäterveellisestä ruoasta

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa avainasemassa ovat jokapäiväiset ruokavalinnat pitkällä aikavälillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Ihmisten käsitykset ruoan terveellisyydestä vaihtelevat ja jaottelu terveellisiin ja epäterveellisiin ruokiin ei ole yksiselitteistä.

Van der Heijden ym. (2023) totesivat, että puhetta ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä esiintyy lapsiperheissä melko vähän. Tällaista puhetta saattaa esiintyä esimerkiksi ruoan tarjoamisen yhteydessä muun muassa silloin, kun lapsen keskittyminen syömiseen on herpaantunut. Vanhempi voi esimerkiksi sanoa lapselle ”Maista tätä, tämä on todella terveellistä”. Ruoan epäterveellisyyden noustessa esiin perheen ruokapöytäkeskusteluissa vanhempi saattaa esittää vaihtoehtoisen tulkinnan ruoasta, kuten ”Hampurilaiset eivät ole kovin terveellisiä, mutta ne ovat maukkaita, eikö?”. Näin vanhempi tuo esille, että ruoasta voidaan nauttia siitä huolimatta, että

ruoka mielletään epäterveelliseksi, ja korostaa sen muita ominaisuuksia. Ruoan epäterveellisyydestä puhuminen on kuitenkin harvinaista (van der Heijden ym. 2023). Myös Kremer-Sadlik ja Morgenstern (2022) havaitsivat, ettei ruoan mahdollisesta epäterveellisyydestä juuri puhuta. Sen sijaan saatetaan vedota totuttuihin ruokailukäytäntöihin ja niiden noudattamiseen. Esimerkiksi runsaasti voita käytettäessä saatetaan voin mahdollisen epäterveellisyyden painottamisen sijaan ilmaista, että voita on tapana käyttää vain maltillisesti (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022).

Päinvastoin kuin edellä mainituissa tutkimuksissa, Thomaksen ym. (2014) tekemässä tutkimuksessa vanhempien havaittiin puhuvan epäterveellisinä pidetyistä ruokailutottumuksista säännöllisesti lapsilleen, sillä he kokevat velvollisuudekseen varoittaa lapsiaan ylipainon riskeistä, kuten sosiaalisen hyväksynnän heikentymisestä sekä negatiivisista vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Perheiden keskusteluissa korostetaan ylensyömisen ja epäterveellisenä pidettyjen ruokien negatiivisia yhteyksiä painoon ja etenkin tyttöjä pelotellaan lihavuudesta. Sekä vanhemmat että lapset näkevät ruokailutottumukset kuitenkin vähemmän merkittävinä, jos henkilö on laiha ja ajattelevat, että ruokavalintojen tulisi perustua henkilön painoon. Terveellisenä pidetyn ruoan syömisen sekä liikunnan ajatellaan myös hyvittävän epäterveellisenä pidetyn ruoan syömistä (Thomas ym. 2014).

Ruoka nähdään mustavalkoisesti joko terveellisenä tai epäterveellisenä, oikeana tai vääränä ja jopa lapset kuvailevat ruokaa perustuen sen moraalisuuteen (Thomas ym. 2014). Vanhemmat saattavat kommentoida lastensa syömiä, epäterveellisenä pitämiään ruokia negatiiviseen sävyyn viittaamalla sen negatiivisina pitämiinsä ominaisuuksiin (Wiggins 2004). Vanhemmat näkevät epäterveellisenä pidettyjen ruokien sopivan nautittavaksi vain herkkuna tai palkintona jostakin (Thomas ym. 2014). Osa vanhemmista kuitenkin näkee, että epäterveellisenä pidetyt ruoat voivat olla hyväksi mielenterveydelle ja esimerkiksi lievittää stressiä (Thomas ym. 2014).
Wiggins (2004) havaitsi, että puhe terveellisestä syömisestä sisältää usein perusteluja ruokavalinnoille. Perustelut voivat koskea tietyn perheenjäsenen ruokavalintoja tai ruokavalintoja yleensä. Esimerkiksi tietty terveellisenä pidetty ainesosa ruoassa saatetaan perustella sen terveyshyödyillä. Joskus perustelut saattavat jäädä melko ympäripyöreiksi, kuten ”Tämä on hyväksi sinulle”,

mutta asiaa voidaan perustella tarkemmin kertomalla, millä tavoin ruoka tai sen ainesosa edistää terveyttä. Puhe terveellisestä syömisestä saattaa sisältää myös ruoan ominaisuuksien kuvailua. Näitä ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi ’vähärasvainen’, ’lisäaineeton’ tai ’vitamiinipitoinen’. Kuvaillut omaisuudet ovat usein sellaisia, joita pidetään terveellisinä. Joskus näitä terveellisinä pidettyjä ominaisuuksia kuitenkin korostetaan liikaa ja ruoan muut ominaisuudet, kuten maku, sekä yksilön tarpeet ja tottumukset jäävät vähemmälle huomiolle (Wiggins 2004).

5 Ruokapuheen vaikutukset lapseen

5.1 Ruokapuheen vaikutus lapsen syömiskäyttäytymiseen

Syömiskäyttäytyminen on syömiseen liittyvä kokonaisuus, johon vaikuttavat ympäristö-, psykologiset, fysiologiset ja perintötekijät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a). Syömiskäyttäytyminen vaikuttaa muun muassa siihen mitä, milloin ja kuinka paljon syömme (Suhonen 2023).

Identiteettiin keskittyvien terveysväitteiden tarkoitus on vahvistaa lapsen hyvänä pidettyä syömiskäyttäytymistä (van der Heijden ym. 2023). Identiteettiin keskittyvien terveysväitteiden käyttäminen helpottaa lapsen vastahakoisuutta syömistä kohtaan, sillä se tekee lapselle haastavammaksi jatkaa vastustamista. Vanhemman muodostaessa tällaisia väitteitä yhdessä lapsen kanssa todettiin, että vaikutus lapsen syömiskäyttäytymiseen on vielä suurempi kuin vanhemman yksin muodostamien väitteiden. Identiteettiin keskittyvät terveysväitteet vaikuttavat lapsen syömiseen pääasiassa sitä lisäävästi (van der Heijden ym. 2023).

Kremer-Sadlikin ja Morgensternin (2022) mukaan vanhempien ja lasten kommunikointi ruokailutilanteen aikana rohkaisee lapsia maistamaan erilaisia ruokia, mikä osaltaan lisää syödyn ruoan määrää. Myös Roach ym. (2017) havaitsivat yleisen ruokapuheen, etenkin lapsen tuottaman, olevan yhteydessä lapsen avoimuuteen ruokia kohtaan. Jos lapsi on valikoiva syöjä, saatetaan lapsen syömää ruokamäärää suurentaa myös kontrolloivan ruokapuheen avulla (Walton ym. 2019). Kuitenkaan DeJesuksen ym. (2018) mukaan äidin ruokapuhe ei juurikaan ole yhteydessä lapsen syömän ruoan määrään. Orrell-Valenten ym. (2007) mukaan suuri osa lapsista syö hieman enemmän ruokaa vanhempien kannustaessa siihen, mahdollisesti vastoin heidän kylläisyyssignaalejaan. Taustalla saattaa olla huoli lapsen ravitsemuksen riittävyydestä (Orrell-Valente ym. 2007).

Suoraan lapselle suunnattu ruokapuhe vaikuttaa todennäköisesti tämän syömiskäyttäytymiseen enemmän kuin yleinen ruokapuhe (Wiggins 2004). Mitä neutraalimpaa ruokapuhe sävyltään on, sitä todennäköisemmin lapsi toimii vanhempien toivomalla tavalla (Orrell-Valente ym. 2007).

Myös ruoan käyttäminen palkintona sekä lapsen kehuminen ohjaavat lapsen syömiskäyttäytymistä haluttuun suuntaan. Lapsi vastustaa syömistä eniten, kun vanhempien ruokapuhe on painostavaa tai uhkaa kieltää esimerkiksi jonkin aktiviteetin, kuten pelaamisen, jos lapsi ei syö (Orrell-Valente ym. 2007). Äidin ilmeinen rajoittava ruokapuhe etenkin, kun lapsi nauttii ruoasta, on yhteydessä lapsen tunnesyömiseen, joka ilmenee ylensyömisenä (Roach ym. 2017). Tämä puolestaan voi lisätä äidin tarvetta rajoittaa lapsen syömistä (Roach ym. 2017).

Lapsen ruokapuhe liittyen halujen ja tarpeiden ilmaisemiseen, aterian valmisteluun tai suunnitteluun ja itse ruokaan ovat yhteydessä lapsen ruoasta nauttimiseen (Roach ym. 2017). Puheeseen aterian valmistelusta tai suunnittelusta liittyvät myös ruokapuhe ruoan tarjoilun ja ruokailutilanteen jälkeisen siivoamisen aikana sekä keskustelut menneistä ja tulevista aterioista nykyisen aterian lisäksi (Roach ym. 2017).

Roach ym. (2017) havaitsivat, että äidin ja lapsen tuottama ruokapuhe korreloivat positiivisesti keskenään, mikä viittaa mallioppimisen potentiaaliseen rooliin ruuasta puhumisen suhteen. Lapsi oppii suuren osan käyttäytymisestään mallioppimisen kautta havainnoimalla ja jäljittelemällä muun muassa vanhempiensa puhetta ja toimintatapoja (Tieteen termipankki 2024). Esimerkiksi äidin ilmaisut ruokaan liittyvistä haluista ja tarpeista tai tietystä ruoasta nauttimisesta saavat lapsen käyttämään samankaltaista ruokapuhetta (Roach ym. 2017).

5.2 Ruokapuheen vaikutus lapsen ravitsemustilaan ja painoon

On havaittu, että toistuvat positiiviset kommentit lapsen ruoasta ovat yhteydessä matalampaan ravitsemukselliseen riskiin (Walton ym. 2019). Ravitsemuksellisella riskillä viitataan tässä tapauksessa yli- tai aliravitsemuksen riskiin. Kontrolloiva ruokapuhe taas saattaa olla yhteydessä korkeampaan ravitsemukselliseen riskiin. Painostava tai rajoittava ruokapuhe aliarvioi lapsen kykyä tunnistaa itse omia nälkä- ja kylläisyyssignaalejaan ja voi esimerkiksi saada lapsen syömään näläntunteen puuttuessa. Tämä kasvattaa riskiä lapsen ylensyönnille ja mahdollisesti myös ravitsemuksellista riskiä (Walton ym. 2019). Roach ym. (2017) kuitenkin huomasivat, että lapsen syömi-

sen rajoittaminen ja syömiseen painostaminen eivät olleet yhteydessä lapsen BMIz-pistemäärään, toisin sanoen lapsen painoon. BMIz-pistemäärä kuvaa, kuinka paljon matalampi tai korkeampi lapsen BMI (Body Mass Index, suom. painoindeksi) on suhteessa normaaliin kasvukäyrään. Äidin aterian valmisteluun tai suunnitteluun liittyvän ruokapuheen havaittiin olevan negatiivisesti yhteydessä lapsen BMIz-pistemäärään eli matalampaan painoon. Lapsen ruoasta nauttiminen taas on yhteydessä korkeampaan BMIz-pistemäärään eli suurempaan painoon (Roach ym. 2017).

5.3 Ruokapuheen vaikutus lapsen ruoka- ja kehosuhteeseen

Ruokasuhde on kokonaisuus, jota muokkaavat koko elämän ajan kertyneet ruokaan ja syömiseen liittyvät kokemukset ja yksilön niille antamat tulkinnat ja merkitykset (Talvia ja Anglé 2018). Se vaikuttaa siihen, miten yksilö suhtautuu ruokaan ja syömiseen (Mikkilä 2021b). Kehosuhde taas kuvaa sitä, miten yksilö suhtautuu omaan kehoonsa, millainen yksilön mielikuva omasta kehostaan on ja millaisia tunteita, uskomuksia ja asenteita siihen liittyy (Mikkilä 2021a).

Vanhempien negatiivissävytteiset kommentit ylipainosta ja elämäntavoista, kuten ruokavalinnoista, voivat olla ongelmallisia, sillä ne saattavat vääristää lapsen käsityksiä terveellisistä elämäntavoista ja korostaa liikaa painon ja ulkonäön merkitystä (Thomas ym. 2014). Vanhemman kommentoidessa esimerkiksi lapsensa ruokaa negatiiviseen sävyyn saattaa lapsi ymmärtää kommentit kritiikkinä itseään kohtaan (Wiggins 2004). Vanhemmat sekä lapset pitävät painoa tärkeimpänä terveyden mittarina ja puhuttaessa ylipainosta ja sen seurauksista negatiiviseen sävyyn lapsi oppii sisäistämään kyseisen ajattelutavan ja ylipainon pelko saattaa saada liian korostuneen merkityksen (Thomas ym. 2014). Vanhemmat käyttävät pelottelutaktiikoita kannustaakseen lastaan muun muassa syömään terveellisemmin, mikä entisestään lisää lapsen pelkoa ylipainoa kohtaan. Tämä kaikki voi johtaa muun muassa erilaisten dieettien kokeilemiseen ja etenkin tytöt saattavat noudattaa erilaisia trendidieettejä äitiensä kanssa. Ruoka nähdään pääosin kehon muokkaamisen välineenä. Koska ruoan muut vaikutukset terveyteen jäävät painokeskeisen ruokapuheen varjoon, saattaa lapsen suhde ruokaan ja omaan kehoon vääristyä (Thomas ym. 2014).

6 Pohdinta

6.1 Tulosten yhteenveto ja tarkastelu

Vanhempien ja lasten välinen vuorovaikutus on keskeisessä roolissa lapsen tietotaidon kehittymisessä ruokaan ja syömiseen liittyen. Kun vanhemmat ruokailevat yhdessä lapsen kanssa, tarjoutuu lapselle mahdollisuus oppia ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyvää sanastoa vuorovaikutuksessa vanhempiensa kanssa (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022). Ruokailutilanteissa vanhemmat, erityisesti äidit, käyttävät syömiseen kannustavaa ruokapuhetta ja rohkaisevat lasta maistamaan tarjolla olevia ruokia (Kremer-Sadlik ja Morgenstern 2022, Walton ym. 2019). Taustalla on pyrkimys saada lapsi syömään enemmän, mitä suuri osa vanhemmista pitää tärkeimpänä tavoitteenaan ruokailutilanteen aikana (Orrell-Valente ym. 2007). Tilanteissa, joissa lapsi on vastahakoinen syömistä kohtaan, vanhemmat saattavat muodostaa identiteettiin keskittyviä terveysväitteitä yksin tai yhdessä lapsen kanssa (van der Heijden ym. 2023). Väitteiden tavoitteena on pääasiassa helpottaa lapsen vastahakoisuutta syömistä kohtaan ja lisätä lapsen syömän ruoan määrää (van der Heijden ym. 2023).

On huomattava, että syömään kannustava tai painostava ruokapuhe voi johtaa siihen, että lapsi syö yli oman kylläisyytensä (Orrell-Valente ym. 2007, Walton ym. 2019). Rajoittavan ruokapuheen kohdalla ilmiö on päinvastainen, jolloin lapsi saattaa jäädä nälkäiseksi (Walton ym. 2019). Tämä voi johtaa siihen, että lapsen kyky tunnistaa omia nälkä- ja kylläisyyssignaalejaan ja toimia niiden mukaan heikentyy ja riski yli- tai aliravitsemukselle kasvaa (Walton ym. 2019). Roachin ym. (2017) mukaan lapsen syömisen rajoittaminen tai siihen painostaminen eivät kuitenkaan vaikuta lapsen painoon. Tutkimusten tulokset viittaavat siihen, että vanhemmat eivät kunnioita lapsen kykyä säädellä itse syömänsä ruoan määrää. Tämä voi aiheuttaa ongelmia lapsen syömisen säätelyssä myös pidemmällä aikavälillä, kun lapsen syömistä kontrolloidaan ulkoapäin eikä lapsi opi kuuntelemaan omia nälkä- ja kylläisyyssignaalejaan saati toimimaan niiden mukaan.

Painostava ruokapuhe on yksi yleisimmin esiintyvä ruokapuheen muoto (Orrell-Valente ym. 2007). Sen ohella etenkin äidit käyttävät paljon kontrolloivaa, syömistä rajoittavaa ruokapuhetta, joka saattaa sisältää myös syömisestä palkitsemista (Orrell-Valente ym. 2007, Walton ym. 2019). Ruoan käyttäminen palkintona ohjaa lapsen syömiskäyttäytymistä haluttuun suuntaan (Orrell-Valente ym. 2007), kun taas syömistä rajoittava ruokapuhe on riski lapsen tunnesyömiselle (Roach ym. 2017). Lapsi vastustaa syömistä eniten silloin, kun ruokapuhe on painostavaa tai uhkaa kieltää jonkin lapselle mieluisen aktiviteetin (Orrell-Valente ym. 2007). Jos lapsi on valikoiva syöjä, saattaa kontrolloivaa ruokapuhetta esiintyä tavallista enemmän, jotta lapsen riittävä ravinnonsaanti varmistetaan (Walton ym. 2019). Yleensä kontrolloiva ruokapuhe viittaa syömisen rajoittamiseen, mutta valikoivan syömisen kohdalla kontrolloivalla ruokapuheella tavoitellaan lapsen riittävää ravinnonsaantia. Vanhempien positiiviset kommentit lapsen ruoasta ovat yhteydessä matalampaan ravitsemukselliseen riskiin (Walton ym. 2019), joten positiivisista kommenteista saattaisi olla apua myös valikoivien syöjien kohdalla. Jos lapsen syömistä jatkuvasti kontrolloidaan eikä lapsi saa ollenkaan positiivista palautetta syömisestään, voi syömisen ilo kadota ja lapsen ruokasuhde kärsiä.

Tutkimusten tulokset ovat osittain ristiriidassa sen osalta, paljonko ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä puhutaan lapsiperheissä. Tähän saattavat vaikuttaa muun muassa kulttuurierot ja erilaiset yhteiskunnalliset normit, sillä tutkimukset on tehty eri maissa. Myös perheen sosioekonomisella asemalla voi olla vaikutusta, sillä esimerkiksi ruokaan ja ruoanlaittoon käytettävät resurssit saattavat olla rajalliset matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvissa perheissä, jolloin ruoan ravitsemukselliseen laatuun saatetaan kiinnittää vähemmän huomiota. Myös vanhempien omilla ajatusmalleilla voi olla merkitystä.

Kremer-Sadlikin ja Morgensternin (2022) sekä van der Heijdenin ym. (2023) mukaan ruoan terveellisyydestä tai epäterveellisyydestä puhutaan melko vähän tai ei juuri lainkaan. Van der Heijdenin ym. (2023) mukaan ruoan epäterveellisyyden noustessa puheenaiheeksi ruokapöydässä saattaa vanhempi korostaa ruoan muita ominaisuuksia, kuten hyvää makua, kun taas Wigginsin (2004) mukaan ruoan muut ominaisuudet jäävät usein sen ravitsemuksellisten ominaisuuksien

varjoon ja ruokavalintoja perustellaan usein niiden terveellisyydellä. Kremer-Sadlikin ja Morgensternin (2022) mukaan ruoan mahdollisen epäterveellisyyden sijaan saatetaan korostaa esimerkiksi totuttuja ruokailukäytäntöjä.

Thomas ym. (2014) taas havaitsivat vanhempien puhuvan epäterveellisinä pidetyistä ruokailutottumuksista säännöllisesti lapsilleen tarkoituksenaan suojella heitä ylipainolta ja sen riskeiltä. Sekä vanhemmat että lapset näkevät painon tärkeimpänä terveyden mittarina ja ajattelevat sen määrittävän sitä, millaista ruokaa yksilön tulisi syödä. Ruoka jaotellaan mustavalkoisesti terveelliseen ja epäterveelliseen. Tämä kaikki saattaa vääristää lapsen käsityksiä terveellisistä elämäntavoista ja aiheuttaa korostunutta ylipainon pelkoa (Thomas ym. 2014). Lapsi sisäistää herkästi vanhempiensa ajattelutavan ja oppii jäljittelemään etenkin äitinsä ruokapuhetta (Thomas ym. 2014, Roach ym. 2017). Kun ruoka nähdään välineenä kehon muokkaamiseen, saattaa lapsen suhde ruokaan ja omaan kehoon vääristyä (Thomas ym. 2014). Tuloksiin saattavat vaikuttaa vanhempien asenteet ylipainoisia ja lihavia ihmisiä kohtaan sekä heidän ajatusmallinsa liittyen ruokaan, syömiseen ja kehoon.

6.2 Tulosten luotettavuus

Tulosten luotettavuutta pohdittaessa on otettava huomioon tutkimuksissa käytetyt erilaiset tutkimusmenetelmät. Suurimmassa osassa tutkimuksia käytettiin tutkimusmenetelmiä, joissa tutkittavia joko kuvattiin tai heidän puhettaan äänitettiin ruokailutilanteen aikana. Vaikka ulkopuolisia henkilöitä ei olisi paikalla tutkittavissa tilanteissa, luovat kuvaaminen tai äänittäminen tutkittaville tunteen, että heitä tarkkaillaan, mikä saattaa muokata heidän käyttäytymistään. DeJesus ym. (2018) käyttivät tukimuksessaan strukturoitua syömisprotokollaa (ks. liite 2), mikä saattaa aiheuttaa sen, että tutkittavat käyttäytyvät tilanteessa eri tavoin kuin luonnollisessa ympäristössään. Thomas ym. (2014) taas käyttivät tutkimusmenetelmänään laadullista haastattelua. Haastattelussa vastaukset perustuvat haastattelijan muistiin ja omaan tulkintaan, jolloin tulosten luotettavuus voi heikentyä. Myös riski sille, että tutkittavat vastaavat kysymyksiin sen perusteella, mitä olettavat tutkijan haluavan kuulla ja minkä he kokevat sosiaalisesti hyväksyttäväksi, on haastattelussa olemassa.

Erilaisten tutkimusmenetelmien lisäksi tutkimusten luotettavuuteen vaikuttavat niiden otoskoot. Esimerkiksi DeJesuksen ym. (2018) tekemään tutkimukseen osallistui 234 äiti-lapsiparia, kun taas esimerkiksi Kremer-Sadlikin ja Morgensternin (2022) tekemään tutkimukseen osallistui vain 8 perhettä. Otoskooltaan pienempien tutkimusten tulosten yleistettävyys on heikompaa kuin otoskooltaan suurempien. Roachin ym. (2017) ja DeJesuksen ym. (2018) tekemiin tutkimuksiin osallistui kokonaisten perheiden sijaan äiti-lapsipareja, joka saattaa osaltaan vaikuttaa siihen, miksi äitien rooli korostui osassa tuloksia.

Ruokapuheesta lapsiperheissä ja sen vaikutuksista lapseen on vielä hyvin vähän tutkimuksia. Muutamat tähän kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista ovat jo melko vanhoja, eivätkä näiden tutkimusten tulokset ole välttämättä enää ajantasaisia. Ruokapuhe ja sen vaikutukset ovat yhteiskunnallisessa keskustelussa vielä melko tuoreita aiheita, mikä todennäköisesti selittää tutkimusten vähäisyyttä. Tavat, joilla ruosta, syömisestä ja kehoista puhumme, ovat vuosien saatossa muuttuneet paljon. Onkin otettava huomioon, että tietämyksessä siitä, millainen ruokapuhe on korrektia ja lapsen kehitystä tukevaa, on todennäköisesti suurtakin vaihtelua eri sukupolvien ja myös kulttuurien välillä. Ruokapuhe heijastaa osaltaan myös aikansa yhteiskunnallisia normeja, kuten kauneusihanteita ja trendejä.

6.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää esimerkiksi lapsiperheiden ravitsemusneuvonnassa. Kun vanhempien tietämys ruokapuheen vaikutuksista lapseen kasvaa, heillä on paremmat valmiudet käyttää sellaista ruokapuhetta, joka tukee lapsen tervettä syömiskäyttäytymistä, kasvua, kehitystä sekä tasapainoisen ruoka- ja kehosuhteen kehittymistä. Vanhempia on hyvä ohjata myös reflektoimaan omia käsityksiään ruoasta ja syömisestä, sillä ne saattavat vaikuttaa siihen, millaista ruokapuhetta he käyttävät. Lapsen omien nälkä- ja kylläisyyssignaalien huomioimisen merkitystä on myös syytä korostaa, jotta lapsen syömisen säätely ei häiriintyisi.

Koska ruokapuhetta lapsiperheissä ja sen vaikutuksia lapseen käsitteleviä tutkimuksia on vähän, jatkotutkimuksia aiheesta tarvitaan. Suuri osa tutkimuksista keskittyi perheen yhteisten ruokailutilanteiden aikana esiintyvään ruokapuheeseen. Jotta lapsiperheissä esiintyvästä ruokapuheesta saadaan totuudenmukainen kokonaiskuva, tarvitaan enemmän tutkimuksia ruokailutilanteiden ulkopuolella esiintyvästä ruokapuheesta. Tarvitaan myös pitkäkestoisia tutkimuksia, jotka keskittyvät ruokapuheen vaikutuksiin lapseen pidemmällä aikavälillä. Näin saataisiin tietoa siitä, kuinka ruokapuhe voi vaikuttaa esimerkiksi syömiskäyttäytymiseen ja ruoka- ja kehosuhteen kehittymiseen lapsen kasvaessa, sillä kaikki ruokapuheen vaikutukset eivät todennäköisesti ole yhtä välittömiä kuin toiset. Pitkäkestoisista tutkimuksista saatavasta tiedosta voisi olla hyötyä erilaisten syömisen haasteiden ja syömishäiriöiden ehkäisemisessä.

7 Johtopäätökset

Ruokapuhe lapsiperheissä on pääasiassa hyvin monipuolista ja se vaihtelee sävyltään, teemoiltaan ja tavoitteiltaan. Vanhempien ja lasten välinen, vuorovaikutteinen ruokapuhe edistää lapsen ruokaan ja syömiseen liittyvän sanaston kehittymistä sekä konkreettisten, syömiseen liittyvien taitojen oppimista. Syömään kannustava tai painostava ruokapuhe sekä rajoittava ruokapuhe saattavat aiheuttaa lapsen omien nälkä- ja kylläisyyssignaalien sivuuttamista ja heikentää lapsen syömisen säätelyä. Lapsen syömän ruokamäärän kasvattaminen on yksi vanhempien yleisimmistä tavoitteista ruokapuheessa ja tämä korostuu etenkin tapauksissa, joissa lapsi on valikoiva syöjä tai muuten vastustaa syömistä. Se, kuinka paljon lapsiperheissä puhutaan terveellisestä tai epäterveellisestä ruoasta, vaihtelee. Etenkin puheen epäterveellisestä ruoasta voidaan olettaa olevan yhteydessä lapsen ruoka- ja kehosuhteen vääristymiseen. Koska ruokapuhetta lapsiperheissä ja sen vaikutuksia lapseen käsitteleviä tutkimuksia on vielä niukasti, tarvitaan jatkotutkimuksia etenkin ruokapuheesta ruokailutilanteiden ulkopuolella, jotta aiheesta pystytään muodostamaan selkeämpi kokonaiskuva. Myös pitkäaikaisia tutkimuksia aiheen saralla kaivataan, jotta ruokapuheen pidemmän aikavälin vaikutukset lapseen saadaan selville.

Lähteet

DeJesus JM, Gelman SA, Viechnicki GB, ym. An investigation of maternal food intake and maternal food talk as predictors of child food intake. Appetite 2018;127:356–363. doi:10.1016/j.appet.2018.04.018

van der Heijden A, te Molder H, Huma B, Jager G. Healthy food talk as action in everyday mealtime conversations of families with a low socioeconomic position. SSM - Qual Res Health 2023;3. doi:10.1016/j.ssmqr.2023.100253

Jussila H. 10 vinkkiä myönteiseen ruokapuheeseen. https://ruokakasvatus.fi/maun_jaljilla/10-vinkkia-myonteiseen-ruokapuheeseen/ (Päivitetty 25.10.2022).

Kremer-Sadlik T, Morgenstern A. The reflective eater: Socializing French children to eating fruits and vegetables. Appetite 2022;172:105954. doi:10.1016/j.appet.2022.105954

Mielenterveystalo. Mitä on valikoiva syöminen? www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-syomisongelmien-omahoito-ohjelma/mita-valikoiva-syominen (Luettu 27.10.2024).

Mikkilä K. Kehosuhde, ulkonäköpaineet ja itsensä hyväksyminen. https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kehosuhde-ulkonakopaineet-ja-itsensa-hyvaksyminen/ (Päivitetty 14.1.2021a).

Mikkilä K. Millainen on hyvinvointia tukeva ruokasuhde? https://syomishairioliitto.fi/artikkeli/syomishairio-ravitsemushoito-ja-ruokasuhde (Päivitetty 29.3.2021b).

Neuvokas perhe. Minä ruokakasvattajana. https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/mina-ruokakasvattajana/ (Luettu 18.11.2024a).

Neuvokas perhe. Ikäkaudet ja ruokaoppimisen vaiheet. https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ikakaudet-ja-ruokaoppimisen-vaiheet/ (Luettu 19.11.2024b).

Opetushallitus. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Turenki: Opetushallitus 2022.

Opetushallitus. Ruoka- ja ravitsemuskasvatus oppimisjatkumona. www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ruoka-ja-ravitsemuskasvatus-oppimisjatkumona (Luettu 18.11.2024).

Orrell-Valente JK, Hill LG, Brechwald WA, Dodge KA, Pettit GS, Bates JE. "Just three more bites": An observational analysis of parents' socialization of children's eating at mealtime. Appetite 2007;48:37–45. doi:10.1016/j.appet.2006.06.006

Roach E, Viechnicki GB, Retzloff LB, Davis-Kean P, Lumeng JC, Miller AL. Family food talk, child eating behavior, and maternal feeding practices. Appetite 2017;117:40–50. doi:10.1016/j.appet.2017.06.001

Ruukku ry. Ruokakasvatus - mitä se on? https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ (Luettu 18.11.2024a).

Ruukku ry. Ruokakasvatus ja lasten ravitsemus. https://ruokakasvatus.fi/mita-ruokakasvatus-on/ruokakasvatus-ja-lasten-ravitsemus/ (Luettu 18.11.2024b).

Suhonen K. Mikä ohjaa syömiskäyttäytymistämme? www.ravistamo.fi/post/syomiskayttaytyminen (Päivitetty 6.4.2023).

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

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ravitsemushoitosuositus. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Terveellinen ruokavalio. https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/terveellinen-ruokavalio (Päivitetty 5.12.2023b).

Thomas SL, Olds T, Pettigrew S, Randle M, Lewis S. ”Don’t eat that, you’ll get fat!” exploring how parents and children conceptualise and frame messages about the causes and consequences of obesity. Soc Sci Med 2014;119:114–122. doi:10.1016/j.socscimed.2014.08.024

Tieteen termipankki. Kasvatustieteet:mallioppiminen. https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kasvatustieteet:mallioppiminen (Luettu 2.11.2024).

Walton K, Haycraft E, Jewell K, Breen A, Simpson JR, Haines J. The family mealtime observation study (FaMOS): Exploring the role of family functioning in the association between mothers’ and fathers’ food parenting practices and children’s nutrition risk. Nutrients 2019;11. doi:10.3390/nu11030630

Wiggins S. Good for ”you”: Generic and individual healthy eating advice in family mealtimes. J Health Psychol 2004;9:535–548. doi:10.1177/1359105304044037

ChatGPT-tekoälyä hyödynnettiin hakusanojen ideoinnissa.

Liitteet

Liite 1. Tiedonhaun kuvaus.

Tietokanta	**Hakulauseke**	**Hakutulokset**	**Otsikon ja abstraktin perusteella valitut**	**Kokotekstin perusteella valitut**
Scopus	("food talk" OR "food communication") AND child* AND (family OR parent*) ja "eating talk" AND (family OR child* OR parent*)	16+2	7+1	5
PubMed	("food talk" OR "food communication") AND child* AND (family OR parent*)	11	3	3
Manuaalinen haku			3	3
Yhteensä (päällekkäisyydet poistettu)				8

Liite 2. Ruokapuhetta lapsiperheissä käsittelevät tutkimukset vuosilta 2004–2024.

Viite (maa)	**Tutkimuskysymys**	**Aineisto**	**Tutkimusmenetelmät**	**Keskeisimmät tulokset**
DeJesus ym. 2018 (Yhdysvallat)	Ovatko äidin syöminen ja ruokapuhe yhteydessä lapsen syömiseen?	n=234 äiti-lapsiparia Lapset 4–8 v. 118 poikaa, 116 tyttöä ja heidän äitiään (227) tai isoäitiään (7)	Strukturoitu syömisprotokolla, jossa äideillä ja lapsilla oli mahdollisuus syödä tuttuja sekä vieraita kasviksia ja jälkiruokia Äidin BMI Lapsen BMIz	Äidit käyttävät monipuolista ruokapuhetta. Äidin syöminen ennustaa lapsen syömistä kuitenkin enemmän kuin ruokapuhe.
Kremer-Sadlik & Morgenstern 2022 (Ranska)	Millaista ruokapuhetta perheen päivällisten aikana esiintyy?	n=8 perhettä, joissa väh. 2 lasta (2–16 v.)	Videomateriaalin kuvaaminen	Ruokapuhe päivällisellä on vuorovaikutteista ja se edistää lasten tietotaitoa syömiseen ja ruokiin liittyen. Vanhempien ja lasten kommunikointi päivällisen aikana rohkaisee lapsia avoimuuteen ruokia kohtaan.

Viite (maa)	Tutkimuskysymys	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tulokset
Orrell-Valente ym. 2007 (Yhdysvallat)	Millainen lapsiperheen ruokailuhetken rakenne on ja miten se etenee?	n=142 perhettä Lapset päiväkotiikäisiä, 52 % tyttöjä	Observointi	Vanhemmat yrittävät saada lapsensa syömään ruokailutilanteissa enemmän. Lasten syömistä rajoitetaan hyvin harvoin.
Roach ym. 2017 (Yhdysvallat)	Onko ruokapuhe yhteydessä lapsen syömiskäyttäytymiseen tai painoon?	n=61 äiti-lapsiparia Lapset 3–13 v.	Äänittäminen CEBQ (Children's Eating Behavior Questionnaire) CFQ (Child Feeding Questionnaire) Painon ja pituuden mittaaminen BMIz	Ruokapuhe ruokailutilanteiden ulkopuolella on yhteydessä lapsen syömiskäyttäytymiseen ja painoon. Äidin aterian valmisteluun tai suunnitteluun liittyvä ruokapuhe on yhteydessä lapsen matalampaan BMIz-pistemäärään.
Thomas ym. 2014 (Australia)	Kuinka vanhemmat ja lapset keskustelevat painoon ja ter-	n=150 perhettä, joissa väh. 1 vanhempi ja 1 lapsi (9–18 v.)	Laadullinen haastattelu	Vanhemmat puhuvat säännöllisesti epäterveellisen ruoan riskeistä lapsilleen. Ruoka nähdään mustavalkoisesti terveellisenä tai epäterveelli-

Viite (maa)	Tutkimuskysymys	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tulokset
	veyteen liittyvästä käyttäytymisestä?			senä. Terveellinen syöminen ilmenee ruokapuheessa pääosin painonpudotukseen ja laihuuteen tähtäävään toimintaan liittyvänä puheena.
van der Heijden ym. 2023 (Alankomaat)	Miten terveellistä syömistä edistetään illan ruokailuhetkien aikana perheissä, jotka kuuluvat matalaan sosioekonomiseen asemaan?	n=10 matalaan sosioekonomiseen asemaan kuuluvaa perhettä, joissa väh. 1 vanhempi ja 1 alakouluikäinen lapsi	Videomateriaalin kuvaaminen	Terveelliseen tai epäterveelliseen syömiseen ei juuri viitata ruokailuhetkien aikana. Identiteettiin keskittyvillä terveysväitteillä vanhemmat pyrkivät hallitsemaan lapsen syömiskäyttäytymistä.
Walton ym. 2019 (Kanada)	Onko ravitsemuskasvatuksen ja lasten ravitsemuksellisen riskin välillä yhteys?	n=73 perhettä, joissa väh. 1 lapsi (18 kk–5 v.)	Videomateriaalin kuvaaminen NutriSTEP-seulontakysely	Kontrolloiva ruokapuhe saattaa olla yhteydessä lasten korkeampaan ravitsemukselliseen riskiin. Vanhempien positiiviset kommentit lapsen ruoasta ovat yhteydessä matalampaan ravitsemukselliseen riskiin.

Viite (maa)	Tutkimuskysymys	Aineisto	Tutkimusmenetelmät	Keskeisimmät tulokset
Wiggins 2004 (Iso-Britannia)	Millaisia ravitsemusneuvoja ruokapöytäkeskusteluissa esiintyy?	n=10 perhettä, joissa väh. 1 lapsi	Äänittäminen	Ruokapuhe sisältää keskustelua siitä, mikä on tai ei ole terveellistä ja se näkyy muun muassa ateriavalintojen oikeuttamisessa perheenjäsenille. Yksilöön kohdistuva ruokapuhe johtaa useammin käytännön seurauksiin kuin yleisen tason ruokapuhe.