

3 LASTEN RUOKAVALIO

Lasten ruokavalion koostumusta tarkasteltiin luokittelemalla samankaltaiset ruoat ja elintarvikkeet yhteensä 13 pääryhmään sekä edelleen alaryhmiin. Kaikki elintarvikeryhmät esimerkkielintarvikkeiden on esitetty liitteessä 4. Tässä kappaleessa raportoidaan elintarvikkeiden pääryhmien sekä alaryhmien käyttöä eli lasten ruoankäyttöä ruokalajitasolla. Ruokalajitaso tarkoittaa sitä, että raportoimme esim. maidon käyttöä sellaisenaan käytettynä (esimerkiksi juomana), mutta ruokalajitasolla ei huomioida maidon käyttömääriä esimerkiksi ruoanlaitossa tai leivonnassa.

Ruoankäytön erot tyttöjen ja poikien sekä ikäryhmien välillä testattiin SPSS-ohjelmalla (versio 22) epäparametrisen Mann-Whitneyn U-testin avulla, sillä suurin osa ruoankäytön muuttujien jakaumista ei noudattanut normaalijakaumaa. Sukupuolten välisten erojen tilastollinen merkitsevyys (*p-arvo*) on esitetty taulukoissa 3.1 ja 3.2 ja ikäryhmien väliset erot taulukossa 3.3.

Tulokset on esitetty ikäryhmittäin 3–4-vuotiaille ja 5–6-vuotiaille. Elintarvikkeiden pääryhmien keskimääräinen ja energiaan suhteutettu kulutus vuorokautta kohden on esitetty taulukoissa 3.1 ja 3.2. Taulukoissa on myös vertailtu pääryhmien energiaan suhteutettua kulutusta sukupuolten välillä. Muissa taulukoissa on esitetty kunkin elintarvikkeiden pää- ja alaryhmien keskimääräinen kulutus (g/vrk), käyttäjien osuus (%) sekä käyttäjien keskimääräinen kulutus (g/vrk) kummankin ikäryhmän kaikilla lapsilla sekä erikseen tytöillä ja pojilla. Kulutus on esitetty päivää kohti eli ruokapäiväkirjasta laskettu kokonaiskulutus on jaettu kirjanpito päivien määrällä.

Taulukko 3.1. Elintarvikkeiden pääryhmien keskimääräinen ja energiaan suhteutettu kulutus vuorokautta kohden 3–4-vuotiailla lapsilla sekä kulutuksen eron tilastollinen merkitsevyys sukupuolten välillä energiaan suhteutetuista arvoista laskettuna.

Elintarvikeryhmä	Kulutus g/pv			Kulutus g/MJ			Ero, p-arvo ¹
	Kaikki (n=467)	Tytöt (n=228)	Pojat (n=239)	Kaikki	Tytöt	Pojat	
Kasvikset, kasvisruoat	95	93	98	18	18	17	0,47
Peruna, perunaruoat	55	53	56	10	10	10	0,71
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	146	139	152	27	27	27	0,63
Vilja- ja leivontatuotteet	232	227	238	43	44	42	0,42
Levitteet, öljyt, kastikkeet	19	18	20	3	3	4	0,49
Liharuoat	141	135	146	26	26	25	0,61
Kalaruoat	31	29	32	6	6	6	0,99
Kananmunaruoat	7	6	8	1	1	1	0,39
Maitovalmisteet	515	499	531	94	96	93	0,52
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	21	14	27	4	2	5	0,02
Juomat	177	166	188	33	32	33	0,53
Sokeri, makeiset	11	10	11	2	2	2	0,54
Sekalaiset	9	8	10	2	2	2	0,20

¹Ruoankäytön erot sukupuolten välillä testattiin Mann-Whitneyn U -testillä.

Taulukko 3.2. Elintarvikkeiden pääryhmien keskimääräinen ja energiaan suhteutettu kulutus vuorokautta kohden 5–6-vuotiailla lapsilla sekä kulutuksen eron tilastollinen merkitsevyys sukupuolten välillä energiaan suhteutetuista arvoista laskettuna.

Elintarvikeryhmä	Kulutus g/pv			Kulutus g/MJ			Ero, p-arvo ¹
	Kaikki (n=348)	Tytöt (n=164)	Pojat (n=184)	Kaikki	Tytöt	Pojat	
Kasvikset, kasvisruoat	104	106	101	17	18	16	0,13
Peruna, perunaruoat	65	63	65	11	11	11	0,68
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	164	168	161	27	29	26	0,11
Vilja- ja leivontatuotteet	255	243	266	42	41	43	0,61
Levitteet, öljyt, kastikkeet	22	21	22	3	3	4	0,43
Liharuoat	154	147	161	25	25	26	0,71
Kalaruoat	37	34	40	6	6	6	0,84
Kananmunaruoat	6	6	6	1	1	1	0,21
Maitovalmisteet	552	533	569	90	90	90	0,65
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	16	9	23	3	1	4	0,40
Juomat	182	171	191	30	30	31	0,74
Sokeri, makeiset	16	16	15	3	3	2	0,68
Sekalaiset	9	9	10	2	2	1	0,90

¹Ruoankäytön erot sukupuolten välillä testattiin Mann-Whitneyn U -testillä.

Taulukko 3.3. Elintarvikkeiden pääryhmien keskimääräinen ja energiaan suhteutettu kulutus vuorokautta kohden 3–4- ja 5–6-vuotiailla lapsilla sekä kulutuksen eron tilastollinen merkitsevyys ikäryhmien välillä energiaan suhteutetuista arvoista laskettuna.

Elintarvikeryhmä	Kulutus g/pv		Kulutus/MJ		Ero, p-arvo ¹
	3–4 v (n=467)	5–6 v (n=348)	3–4 v	5–6 v	
Kasvikset, kasvisruoat	95	104	18	17	0,58
Peruna, perunaruoat	55	65	10	11	0,41
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	146	164	27	27	0,76
Vilja- ja leivontatuotteet	232	255	43	42	0,56
Levitteet, öljyt, kastikkeet	19	22	3	3	0,93
Liharuoat	141	154	26	25	0,41
Kalaruoat	31	37	6	6	0,51
Kananmunaruoat	7	6	1,2	1	0,03
Maitovalmisteet	515	552	94	90	0,05
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	21	16	4	3	0,85
Juomat	177	182	33	30	0,62
Sokeri, makeiset	11	16	2	3	0,04
Sekalaiset	9	9	2	2	0,32

¹Ruoankäytön erot sukupuolten välillä testattiin Mann-Whitneyn U -testillä.

3.1 Kasvikset ja peruna

Taulukoissa 3.4 ja 3.5 on esitetty kasvisten ja kasvisruokien sekä perunan ja perunaruokien kulutus 3–4- ja 5–6-vuotiaiden ikäryhmissä. Kasviksia ja kasvisruokia kuului kummassakin ikäryhmässä lähes kaikkien tutkittavien ruokavalioon, ja keskimääräinen päivittäinen kulutus kasvoi nuoremman ikäryhmän 95 grammasta vanhemman ikäryhmän 104 grammaan. Energian saantiin suhteutettu kasvisten ja kasvisruokien kulutus ei kuitenkaan eronnut sukupuolten välillä kummassakaan ikäryhmässä eikä eri ikäryhmien välillä (taulukot 3.1, 3.2 ja 3.3). Eniten kasviksia kulutettiin tuoreina ja kasvissalaateissa: 65 % (3–4-vuotiaat) ja 66 % (5–6-vuotiaat) kaikista kasvisruoista. Lisäkekasviksia (esimerkiksi lämpimät kasvikset) käytti yli puolet tutkittavista molemmissa ikäryhmissä, kun taas kasvispääruokia käytti kirjanpitopäivien aikana hieman alle kolmannes tutkittavista. Sieniruokien käyttäjien osuus oli hyvin vähäinen. Perunoiden ja perunaruokien käyttäjiä oli molemmissa ikäryhmissä noin 90 % lapsista, mutta keskimääräinen kulutus jäi tuoreiden kasvisten kulutusta vähäisemmäksi: 55 vs. 62 g/vrk (3–4-vuotiaat) ja 65 vs. 69 g/vrk (5–6-vuotiaat). Energian saantiin suhteutettu perunoiden ja perunaruokien kulutus ei eronnut sukupuolten välillä kummassakaan ikäryhmässä eikä eri ikäryhmien välillä.

Taulukko 3.4. Kasvien ja perunan keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Kasvikset, kasvisruoat yhteensä	95	96	99	93	94	100	98	99	99
Tuoreet kasvikset ja kasvisalaatit	62	64	98	60	61	99	64	66	98
Lisäkekasvikset	9	15	58	9	14	62	8	15	54
Kasvispääruoat	12	37	32	10	32	32	13	42	32
Kasviskeitot ja -kastikkeet	11	44	26	12	45	27	10	43	24
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,7	15	5	0,5	12	4	0,9	17	5
Sieniruoat	0,7	15	5	0,9	17	5	0,5	11	4
Peruna, perunaruoat yhteensä	55	60	91	53	58	92	56	62	91
Peruna, keitetty ja sose	48	57	85	48	56	86	48	58	83
Peruna, paistettu ja perunaruoat	7	20	34	5	18	31	8	21	38

Taulukko 3.5. Kasvisten ja perunan keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Kasvikset, kasvisruoat yhteensä	104	104	100	106	107	99	101	101	100
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	69	69	99	70	70	99	68	68	100
Lisäkekasvikset	8	14	55	8	14	57	7	14	53
Kasvispääruoat	11	35	31	11	32	35	11	39	28
Kasviskeitot ja -kastikkeet	15	54	28	15	54	29	15	55	27
Majoneesi- ja ruokasalaatit	0,9	13	7	1	16	8	0,5	10	5
Sieniruoat	0,5	23	2	0,5	18	3	0,5	31	2
Peruna, perunaruoat yhteensä	65	72	89	63	73	87	65	71	92
Peruna, keitetty ja sose	58	67	86	56	67	83	59	67	88
Peruna, paistettu ja perunaruoat	7	23	31	8	22	34	6	24	27

3.2 Hedelmät ja marjat

Hedelmien ja marjojen keskimääräinen kulutus kummassakin ikäryhmässä erikseen on esitetty taulukoissa 3.6 ja 3.7. Hedelmiä, marjoja tai hedelmä- ja marjaruokia käytti lähes kaikki tutkittavat: 98 % (3–4-vuotiaat) ja 99 % (5–6-vuotiaat). Tuoreita hedelmiä käytti yli 90 % tutkittavista ja niitä käytettiin määrällisesti eniten eli keskimäärin lähes 100 grammaa päivässä. Marjojen käyttäjiä oli noin 40 % tutkittavista ja marjojen keskimääräinen kulutus oli noin kymmenesosa hedelmien kulutuksesta. Marja- ja hedelmäkeittoja ja -kiisseleitä käytti lähes puolet tutkittavista, ja niitä kulutettiin määrällisesti toiseksi eniten tuoreiden hedelmien jälkeen. Täysmehut kuuluivat joka kolmannen ruokavalioon ja erilaisten hedelmä- tai marjapohjaisten smoothieiden käyttäjiä oli 16 % kummassakin ikäryhmässä. Energian saantiin suhteutettu hedelmien, marjojen ja hedelmä- ja marjaruokien kulutus ei eronnut sukupuolten välillä kummassakaan ikäryhmässä eikä eri ikäryhmien välillä (taulukot 3.1, 3.2 ja 3.3).

Taulukko 3.6. Hedelmien ja marjojen keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat yhteensä	146	149	98	139	142	98	152	156	98
Hedelmät, tuoreet	96	104	92	89	99	90	102	109	93
Marjat	9	25	38	10	26	39	9	25	36
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	8	23	36	7	20	33	10	25	39
Kiisselit, marja- ja hedelmäkeitot	26	53	49	25	50	51	26	56	46
Täysmehut	19	59	32	19	59	33	18	59	31
Smoothiet	9	58	16	10	57	18	8	60	14
Hillot, marmeladit	3	7	45	3	7	47	3	8	43
Marja- ja hedelmäpiirakat	1	15	8	1	15	7	1	15	10

Taulukko 3.7. Hedelmien ja marjojen keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruokat yhteensä	164	166	99	168	171	98	161	162	100
Hedelmät, tuoreet	100	105	95	105	110	95	95	101	95
Marjat	12	28	41	10	27	38	13	29	44
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	11	26	42	12	28	43	10	24	40
Kiisselit, marja- ja hedelmäkeitot	27	55	49	26	55	48	28	55	51
Täysmehut	26	70	37	26	69	37	27	71	38
Smoothiet	9	57	16	9	56	16	10	58	17
Hillot, marmeladit	4	10	44	4	9	43	4	10	44
Marja- ja hedelmäpiirakat	2	22	9	2	20	9	2	24	9

3.3 Viljatuotteet

Leipien ja muiden vilja- ja leivontatuotteiden kulutus on esitetty taulukossa 3.8 ja 3.9. Kaikki tutkittavat käyttivät vilja- ja leivontatuotteita. Niiden keskimääräinen kulutus oli 232–255 grammaa päivässä, eikä niiden energiaan suhteutettu kulutus eronnut sukupuolten välillä kummassakaan ikäryhmässä tai eri ikäryhmien välillä. Ruisleipä oli käyttäjien osuuden mukaan suosituin leipä (käyttäjien osuus 95 %), mutta määrällisesti eniten kulutettiin sekaleipää. Sokeroituja aamiaisviljavalmisteita käytti noin puolet tutkittavista, kun taas sokeroimattomien aamiaisvalmisteidien käyttäjien osuus oli hyvin vähäinen. Puuroa käytti lähes 90 % tutkittavista ja se oli määrällisesti suosituin viljavalmiste. Pastalisäkkeitä käytti yli puolet ja riisi- tai muita viljalisäkkeitä noin kolmannes tutkittavista. Makeista leivonnaisista keksit ja pikkuleivät olivat käyttäjien osuuden mukaan suosituimpia, niitä käytti noin 60 % lapsista.

Taulukko 3.8. Viljavalmisteiden keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3-4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Vilja- ja leivontatuotteet yhteensä	232	232	100	227	227	100	238	238	100
Ruisleipä	22	23	95	22	23	95	22	23	95
Sekaleipä	24	27	90	22	25	90	25	28	91
Vehnäleipä, vaalea	6	14	44	6	14	43	6	15	44
Puuro	107	120	89	107	120	90	106	121	88
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroidut	5	11	48	4	10	45	6	11	51
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroimattomat	0,4	7	6	0,3	6	6	0,4	8	5
Pastalisäke	19	34	56	19	35	55	19	33	56
Riisi- ja muut viljalisäkkeet	9	26	34	8	26	30	10	26	37
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	12	30	42	11	27	42	13	32	41
Pizza	4	28	15	3	24	13	5	30	17
Keksit, pikkuleivät	6	10	60	6	10	59	6	10	61
Kakut, leivokset	5	18	30	5	17	30	6	19	29
Pullat, munkit	5	21	27	6	22	27	5	19	26
Pannukakut, ohukaiset	7	31	21	5	25	19	8	35	23

Taulukko 3.9. Viljavalmisteen keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Vilja- ja leivontatuotteet yhteensä	255	255	100	243	243	100	266	266	100
Ruisleipä	23	24	95	21	22	94	24	25	95
Sekaleipä	27	30	91	25	28	89	29	32	92
Vehnäleipä, vaalea	8	18	46	9	18	48	8	18	45
Puuro	110	124	89	102	117	87	118	131	90
Aamiaisviljavalmisteen, sokeroidut	7	14	51	7	14	53	7	15	50
Aamiaisviljavalmisteen, sokeroimattomat	0,3	7	3	0,2	7	2	0,3	8	4
Pastalisäke	23	43	54	22	41	52	25	45	55
Riisi- ja muut viljalisäkkeet	8	26	32	9	26	33	8	26	31
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	15	35	43	16	36	45	14	34	41
Pizza	6	35	17	5	34	16	6	35	18
Keksit, pikkuleivät	6	11	56	7	11	60	5	10	52
Kakut, leivokset	5	19	28	6	20	31	5	18	26
Pullat, munkit	6	21	29	7	23	28	6	19	30
Pannukakut, ohukaiset	9	38	24	8	32	24	10	43	24

3.4 Levitteet ja öljyt

Taulukoissa 3.10 ja 3.11 on esitetty levitteiden, öljyjen ja salaatinkastikkeiden käyttöä. Esitetyissä luvuissa on huomioitava, että luvut sisältävät vain levitteitä ja öljyä sellaisenaan käyttävät (esimerkiksi leivän päällä tai salaateissa), eivätkä kerro näiden käytöstä esimerkiksi leivonnaisten tai ruokien valmistuksessa. Käytetyin levite oli margariini tai rasvalevite (rasvaa $\geq 60\%$), jota käytti 95 % lapsista. Toiseksi käytetyin levite oli rasvaseos tai rasvaseoslevite (rasvaa $\geq 60\%$), jota käytti noin puolet tutkittavista. Voin käyttäjiä oli 13 % tutkittavista. Kevytleivitteiden (rasvaa $< 60\%$) käyttäjiä oli saman verran tai ikäryhmästä riippuen hieman vähemmän kuin voin käyttäjiä. Margariinia tai rasvalevitettä (rasvaa $\geq 60\%$) käytettiin keskimäärin 10 grammaa päivässä. Salaatinkastikkeita tai kasviöljyä sellaisenaan käytti noin neljännes tutkittavista. Levitteiden ja öljyjen energiaan suhteutettu kulutus ei eronnut sukupuolten välillä kummassakaan ikäryhmässä eikä eri ikäryhmien välillä.

Taulukko 3.10. Leipärasvojen ja salaatinkastikkeiden keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Levitteet, öljyt, kastikkeet yhteensä	19	19	100	18	18	100	20	20	100
Margariini tai rasvalevite $\geq 60\%$	10	10	95	10	10	96	10	10	93
Margariini tai rasvalevite $< 60\%$	0,6	6	10	0,7	6	11	0,4	5	9
Rasvaseos tai rasvaseoslevite $\geq 60\%$	4	7	54	4	7	54	4	8	54
Rasvaseos tai rasvaseoslevite $< 60\%$	0,03	4	0,9	0,07	2	0,4	0,06	5	1
Voi	0,5	4	13	0,5	4	13	0,6	4	13
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,6	2	26	0,5	2	24	0,7	2	28
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	4	12	34	3	11	30	5	13	37

Taulukko 3.11. Leipärasvojen ja salaatikastikkeiden keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lasille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Levitteet, öljyt, kastikkeet yhteensä	22	22	99	21	21	99	22	22	100
Margariini tai rasvaseos ≥ 60 %	10	11	95	10	10	95	11	12	95
Margariini tai rasvaseos < 60 %	1	7	13	0,8	8	11	1	7	15
Rasvaseos tai rasvaseoslevite ≥ 60 %	4	8	56	4	7	58	4	8	54
Rasvaseos tai rasvaseoslevite < 60 %	0,01	4	0,3	0	0	0	0,02	4	0,5
Voi	0,5	4	13	0,4	4	11	0,5	3	14
Salaatikastikkeet, kasviöljyt	0,6	2	26	0,5	2	25	0,7	3	27
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	5	13	37	5	13	42	5	14	33

3.5 Liha, kala ja kananmuna

Liharuokia kuluttivat lähes kaikki lapset (99 %), mutta kalaruoat puuttuivat joka kolmannen lapsen lautaselta (taulukot 3.12 ja 3.13). Käytetyimmät liharuoat olivat liha- ja makkaraleikkeleet, joita käytti 71 % 3–4-vuotiaista ja 67 % 5–6-vuotiaista. Jauheliharuokia käytti yli 60 %, makkararuokia noin puolet ja broileri- ja kalkkunaruoikia hieman alle 40 % tutkittavista. Liharuoista määrällisesti eniten käytettiin lihalaatikoita (esimerkiksi liha-makaronilaatikko tai kinkkukiusaus), lihakeittoja ja jauheliharuokia. Näiden ruokien käyttömääriä tarkasteltaessa on kuitenkin huomioitava, että ruoat eivät sisällä pelkästään lihaa, vaan suhteellisen suuren osan esimerkiksi makaronia, perunaa tai kasviksia. Kananmunaruokia käytti noin kolmannes lapsista. Kananmunaruoista esitetyissä luvuissa on huomioitava, että luvut sisältävät vain kananmunia sellaisenaan (esimerkiksi munakas tai keitetty kananmuna) käyttävät, eivätkä luvut kerro kananmunan käytöstä esimerkiksi leivonnaisten tai ruokien valmistuksessa. Kananmunaruokien energiaan suhteutettu kulutus oli suurempaa 3–4-vuotiaiden ryhmässä 5–6-vuotiaisiin verrattuna (1,2 vs. 1,0 g/MJ, $p=0,03$).

Taulukko 3.12. Lihan, kalan ja kananmunan keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Liharuokat yhteensä	141	142	99	135	136	99	146	147	100
Liha- ja makkaraleikkeet	5	7	71	5	7	70	5	7	72
Makkararuokat	16	34	46	15	34	44	17	35	48
Jauheliharuokat	25	39	65	24	36	66	27	41	65
Lihalaatikot	33	65	51	33	63	52	34	67	50
Lihakeitot	26	61	42	24	60	40	27	61	45
Lihapadat ja -kastikkeet	7	31	22	7	32	21	7	31	23
Pihvit, kyljykset	3	18	18	3	18	17	4	18	19
Sisäelin- ja veriruokat	1	11	9	1	10	11	1	12	8
Broileri- ja kalkkuna	9	24	37	8	25	35	9	23	39
Broileri- ja kalkkuna-ruokat, muut	15	39	40	15	41	36	16	37	44
Kalaruokat yhteensä	31	45	67	29	43	68	32	48	66
Kalat, kalafileet	15	30	48	15	28	52	15	33	44
Muut kypsät kalaruokat ja -valmisteet	4	25	17	2	18	13	6	30	20
Kalalaatikot	4	51	8	5	52	9	3	49	6
Kalakeitot	8	54	14	7	57	12	8	51	16
Graavi- ja kylmäsavukala	0,3	11	3	0,3	11	3	0,4	10	3
Kananmunaruokat yhteensä	7	19	36	6	16	35	8	21	38

Taulukko 3.13. Lihan, kalana ja kananmunan keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Liharuoat yhteensä	154	156	99	147	147	99	161	163	99
Liha- ja makkaraleikkeet	5	8	67	4	7	63	6	9	71
Makkararuoat	19	38	49	18	35	51	19	40	48
Jauheliharuoat	29	46	63	26	42	62	32	50	64
Lihalaatikat	34	70	49	33	71	47	35	69	51
Lihakeitot	28	72	39	28	67	42	28	78	36
Lihapadat- ja kastikkeet	7	35	19	6	31	20	7	39	18
Pihvit, kyljykset	4	20	18	4	19	20	3	20	17
Sisäelin- ja veriruoat	2	14	13	2	13	13	2	15	13
Broileri- ja kalkkuna	9	25	38	9	25	38	9	25	38
Broileri- ja kalkkunaruoat, muut	18	45	39	16	41	39	19	49	39
Kalaruoat yhteensä	37	54	68	34	49	69	40	59	67
Kalat, kalafileet	14	31	46	11	26	42	17	35	49
Muut kypsät kalatruoat ja -valmisteet	5	28	18	5	26	17	6	29	19
Kalalaatikat	4	60	6	4	78	5	4	49	8
Kalakeitot	13	74	18	14	67	21	12	82	15
Graavi- ja kylmäsa-vukala	0,6	20	3	0,4	17	2	0,9	23	4
Kananmunaruoat yhteensä	6	21	29	6	18	34	6	24	26

3.6 Maito, maitovalmisteet ja kasvipohjaiset juomat ja välipalat

Kaikki tutkittavat käyttivät maitovalmisteita, ja niitä käytettiin keskimäärin 515 (3–4-vuotiaat) ja 552 (5–6-vuotiaat) grammaa päivässä (taulukot 3.14 ja 3.15). Esitetyissä luvuissa on huomioitava, että luvut sisältävät vain maitoa sellaisenaan (esimerkiksi juomana) käyttävät, eivätkä luvut kerro maidon käytöstä esimerkiksi leivonnaisten tai ruokien valmistuksessa. Rasvaton maito oli suosituin maito sekä käyttäjämäärältään (käyttäjiä yli 80 % tutkittavista) että käyttömäärältään (3–4-vuotiailla käyttö keskimäärin 233 g/pv ja 5–6-vuotiailla 260 g/pv). Kevyt- tai ykkösmaitoa käytti noin kaksi kolmasosaa tutkittavista ja täys- tai tilamaitoa 5–7 % tutkittavista. Piimän käyttö oli melko vähäistä: sitä käytti vain 9 % molempien ikäryhmien lapsista.

Maustettuja jogurtteja käytti noin puolet tutkittavista, kun taas maustamattomien jogurttien käyttö oli selvästi vähäisempää (käyttäjien osuus noin viidennes). Maitovalmisteiden energiaan suhteutettu kulutus oli suurempaa 3–4-vuotiaiden ryhmässä 5–6-vuotiaisiin verrattuna (94 vs. 90 g/MJ, $p=0,048$). Maitopohjaisia jälkiruokia (esimerkiksi maustetut rahkat ja vanukkaat) käytti 43 % nuoremman ikäryhmän ja 45 % vanhemman ikäryhmän lapsista. Juustoja sellaisenaan (esimerkiksi leivän päällä tai salaattissa) käytti 85 % 3–4-vuotiaista ja 77 % 5–6-vuotiaista.

Kasvipohjaisia juomia tai välipaloja käytti 7 % lapsista kummassakin ikäryhmässä. Sukupuolten välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero 3–4-vuotiaiden ryhmässä kasvipohjaisten juomien ja välipalojen energiaan suhteutetussa kulutuksessa siten, että pojat kuluttivat näitä elintarvikkeita tyttöjä enemmän (5 vs. 2 g/MJ, $p=0,02$). Myös näissä luvuissa on huomioitava, että luvut sisältävät vain kasvipohjaisia juomia sellaisenaan (esimerkiksi juomana) käyttävät, eivätkä luvut kerro kasvijuomien käytöstä esimerkiksi leivonnaisten tai ruokien valmistuksessa.

Taulukko 3.14. Maitovalmisteiden keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Maitovalmisteet yhteensä	515	518	100	499	499	100	531	535	99
Maitojuomat, rasvattomat	233	283	82	235	285	83	231	281	82
Maitojuomat 0,1-2 % rasvaa	161	243	66	143	215	67	178	271	66
Maitojuomat >2 % rasvaa	8	163	5	10	168	6	6	154	4
Piimä	7	75	9	9	84	11	5	62	8
Jogurtti, maustettu	39	76	51	33	67	49	44	84	52
Jogurtti, maustamaton	10	45	22	10	48	20	10	43	23
Viili, maustettu	12	83	14	14	85	16	10	81	12
Viili, maustamaton	3	59	4	2	58	4	3	60	5
Juustot	11	14	85	11	13	85	12	14	84
Jäätelö	9	23	39	8	21	40	10	25	38
Maitojälkiruoat	22	50	43	21	51	42	22	49	44
Muut	2	9	20	2	9	23	2	9	18
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat yhteensä	21	301	7	14	356	4	27	279	10
Kasvipohjaiset juomat	19	339	6	13	377	4	24	322	8
Kasvipohjaiset välipalat, jälkiruoat ja kermat	2	67	3	1	64	1	3	68	4

Taulukko 3.15. Maitovalmisteiden keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Maitovalmisteet yhteensä	552	552	100	533	533	100	569	569	100
Maitojuomat, rasvattomat	260	308	85	249	290	86	270	324	83
Maitojuomat 0,1-2 % rasvaa	160	238	67	157	223	70	163	253	65
Maitojuomat >2 % rasvaa	12	164	7	11	121	9	12	228	5
Piimä	10	105	9	7	81	9	12	123	10
Jogurtti, maustettu	40	79	51	38	72	53	42	86	49
Jogurtti, maustamaton	9	53	18	9	60	15	10	49	20
Viili, maustettu	10	69	15	9	66	14	11	72	15
Viili, maustamaton	2	79	3	4	76	6	1	90	1
Juustot	11	15	77	10	13	79	12	16	76
Jäätelö	10	23	44	10	21	50	10	25	39
Maitojälkiruoat	24	54	45	24	53	45	24	54	45
Muut	3	14	22	4	16	24	2	11	20
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat yhteensä	16	244	7	9	161	6	23	298	8
Kasvipohjaiset juomat	15	368	4	7	232	3	22	444	5
Kasvipohjaiset välipalat, jälkiruoat ja kermat	1	47	3	2	58	3	1	36	3

3.7 Juomat

Juomien kulutus on esitetty taulukossa 3.16 ja 3.17. Taulukot eivät sisällä maitoja tai kasvipohjaisia juomia, jotka on esitetty taulukoissa 3.13 ja 3.14. Myös täysmehujen käyttö on esitetty toisaalla eli taulukoissa 3.5 ja 3.6. Vesi oli juomista käytetyin, vaikka sen käyttöön saattaa liittyä aliraportointia. Sokerilla makeutettuja mehujuomia käytti noin 60 % tutkittavista, kun taas keinotekoisesti makeutettujen mehujuomien käyttö oli vähäisempää (käyttäjien osuus alle 10 %). Sokerilla makeutettuja virvoitusjuomia käytti 14 % 3–4-vuotiaista ja 20 % 5–6-vuotiaista, kun taas keinotekoisesti makeutettujen virvoitusjuomien käytön jäi vähäiseksi (käyttäjiä 4 % 3–4-vuotiaista ja 6 % 5–6-vuotiaista).

Taulukko 3.16. Juomien keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Juomat yhteensä	177	200	89	166	188	88	188	211	89
Vesi	105	147	71	101	144	70	108	150	72
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	52	88	59	49	84	58	55	91	60
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	6	79	8	6	75	8	6	83	7
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	10	71	14	6	55	11	13	81	16
Virvoitusjuomat keinotekoisesti makeutetut	3	70	4	1	36	4	4	94	5
Muut juomat ¹	2	55	3	2	68	3	1	41	3

¹Poislukien maito ja siitä valmistetut juomat sekä maitoa korvaavat kasvijuomat sekä täysmehut, joiden käyttö on esitetty toisaalla.

Taulukko 3.17. Juomien keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjasta. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Juomat yhteensä	182	205	89	171	188	91	191	220	87
Vesi	95	145	65	85	130	66	103	159	65
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	60	96	62	61	95	64	58	98	60
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	5	74	7	6	76	7	4	71	6
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	15	75	20	12	60	20	18	88	20
Virvoitusjuomat keinotekoisesti makeutetut	4	67	6	4	76	6	4	60	7
Muut juomat ¹	4	64	6	4	61	6	4	67	6

¹Poislukien maito ja siitä valmistetut juomat sekä maitoa korvaavat kasvijuomat sekä täysmehut, joiden käyttö on esitetty toisaalla.

3.8 Sokeri ja makeiset

Makeisia käytti noin kolme neljäsosaa tutkittavista ja suklaata noin kolmannes tutkittavista kirjanpito-päivien aikana (taulukko 3.18 ja 3.19). Makeisten luokkaan kuuluvat sekä sokerilla että ksylitolilla makeutetut makeiset ja pastillit. Sokerin ja hunajan käyttöluvuissa tulee huomioida, että luvut sisältävät vain sellaisenaan käytetyn (esimerkiksi puuroon lisätyn) sokerin ja hunajan, eivätkä luvut kerro näiden käytöstä esimerkiksi ruokien valmistuksessa. Sokerin ja makeisten kulutus kasvoi iän myötä: energiaan suhteutettu kulutus oli hieman suurempaa 5–6-vuotiaiden ryhmässä verrattuna 3–4-vuotiaisiin (3 vs. 2 g/MJ, $p=0,04$).

Taulukko 3.18. Sokerin ja makeisten keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 3–4-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjoista. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=467)			Tytöt (n=228)			Pojat (n=239)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Sokeri, makeiset yhteensä	11	12	88	10	12	86	11	13	89
Sokeri, hunaja	0,9	2	39	0,9	3	36	0,8	2	42
Makeiset	7	9	76	6	8	74	8	10	78
Suklaa	3	10	33	3	10	33	3	9	33

Taulukko 3.19. Sokerin ja makeisten keskimääräinen kulutus vuorokautta kohden elintarvikeryhmittäin 5–6-vuotiailla lapsilla ja erikseen tytöillä ja pojilla laskettuna ruokapäiväkirjoista. Käyttömäärät on ilmoitettu kaikille ikäryhmän lapsille ja erikseen käyttäjille.

Elintarvikeryhmä	Kaikki (n=348)			Tytöt (n=164)			Pojat (n=184)		
	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %	Kaikki (g/pv)	Käyttäjät (g/pv)	Käyttäjien osuus %
Sokeri, makeiset yhteensä	16	17	91	16	19	87	15	16	94
Sokeri, hunaja	1	3	41	1,3	3	43	1	3	40
Makeiset	11	14	77	12	15	76	10	13	78
Suklaa	4	10	37	3	9	35	4	11	38