

# PIKKULASTEN MAITOJUOMA



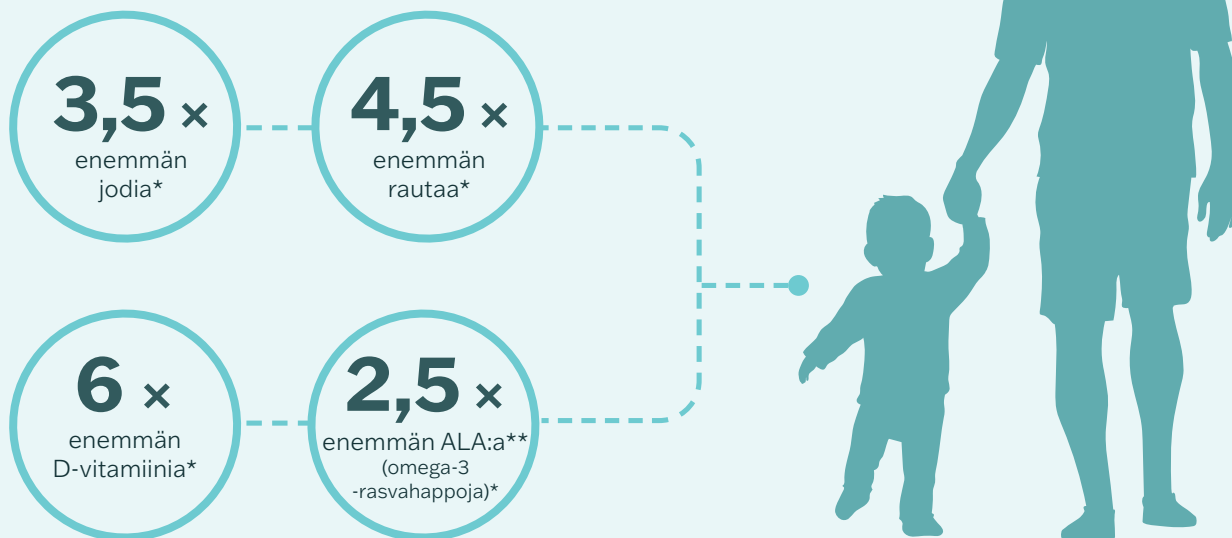
**Tehokas ja käytännöllinen pikkulasten terveen kasvun tukemiseen.**

Pikkulapsille tarkoitettut maitopohjaiset juomat (ja vastaavat tuotteet) ovat tuotteita, jotka on räätälöity tukemaan pikkulasten (1–3 vuotta) ravitsemustarpeita. Ne eroavat äidinmaidonkorvikkeista (0–6 kuukautta) ja vieroitusvalmisteista (6–12 kuukautta).

## MIKSI SILLÄ ON VÄLIÄ?

**Pikkulapset eivät ole miniversioita aikuisista, vaan heillä on erityisiä ravitsemustarpeita.**

Pikkulapset tarvitsevat suurempia määriä useita ravintoaineita painokiloa kohden verrattuna 70 kg painavaan aikuiseseen. Esimerkiksi:



**Lisäksi pikkulapset tarvitsevat enemmän ravintoainepitoista ruokaa verrattuna aikuisiin, sillä heidän vatsansa on kolme kertaa pienempi.<sup>1</sup>**

*\*Perustuu Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA) ravitsemuksellisiin viitearvoihin (keskimääräistä tarvetta käytettiin, kun se oli saatavilla, muuten riittävä saanti otettiin huomioon) pikkulapsen vertailupainolla 12 kg verrattuna aikuisen 70 kg painokiloa kohti, (Laskelma korjattu tammikuussa 2024).*

*\*\*Alfa-linoleenihappo (ALA), omega-3, välttämätön rasvahappo.*

# EIKÖ PERHEEN RUOKAVALIO OLE RIITTÄVÄ?

Käytännössä nopeasti kehittyvän pikkulapsen ravinnontarpeisiin vastaaminen voi olla vaikeaa erityistä, esimerkiksi perheen kiireiden takia. Lisäksi ruoasta kieltäytyminen on pikkulasten normaali kehitysvaihe. Uusien ruokien pelko saattaa rajoittaa pikkulasten syömien ruokien valikoimaa ja määrää. Nämä voivat aiheuttaa vanhemmille tai hoitajille haasteita tarjota terveellistä ja tasapainoista ruokavalioita.<sup>2</sup> Euroopassa pikkulapset ovat vaarassa saada joitakin ravintoaineita joko liikaa tai liian vähän.

## Esimerkiksi Ranskassa<sup>3,4</sup>:



Yli 80 % pikkulapsista ei saa **riittävästi rasvaa** (mukaan lukien omega-3-rasvahapot).



Kaikki pikkulapset saavat 3-4 kertaa **enemmän proteiinia** suosituksiin nähden.



Yli 60 % pikkulapsista ei saa **riittävästi D-vitamiinia**.

## PIKKULASTEN MAITOUJOMIEN EDUT

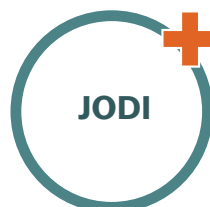
Pikkulasten maitojuomat on erityisesti suunniteltu sisältämään välttämättömiä ravintoaineita, joita ei ole pienten lasten ruokavaliossa ja tukemaan heidän tervettä kasvua ja kehitystä.

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomaisen (EFSA)<sup>5</sup> ja European Society for Pediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN)<sup>6</sup> mukaan pikkulasten maitojuoma on yksi useista keinoista lisätä omega-3-rasvahappojen, raudan, D-vitamiinin ja jodin saantia Euroopassa asuvilla pikkulapsilla, joilla on puutteellinen ravintoaineiden saanti tai ravintoaineen puutostilan riski.



**RAUTA**

Normaaliin verenmuodostukseen<sup>7</sup> ja kognitiiviseen kehitykseen.<sup>8</sup>



**JODI**

Normaaliin kasvuun<sup>9</sup> ja kognitiiviseen kehitykseen.<sup>10</sup>



**D-VITAMIINI**

Immuunijärjestelmän normaalille toiminnalle<sup>11</sup> sekä luiden ja hampaiden kehitykselle.<sup>12</sup>



**OMEGA-3-RASVAHAPOT (DHA ja ALA)\*\*\***

DHA normaalille aivojen kehitykselle.<sup>13</sup> ALA normaaliin kudosten kehitykseen.<sup>4</sup>

\*\*\*Omega-3-rasvahapot: dokosaheksaeenihappo (DHA) ja alfa-linoleenihappo (ALA).

Pikkulasten maitojuomien nauttiminen osana tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota voi auttaa varmistamaan, että pikkulapset saavat näitä välttämättömiä ravintoaineita asianmukaisina määrinä.

#### Esimerkiksi Ranskassa<sup>3,4</sup>:



1-3 YRS

Ranskalaiset pikkulasten maitojuomien käyttäjät saavat **enemmän ALA:ta, rautaa ja D-vitamiinia kuin pikkulapset, jotka eivät juo pikkulasten maitojuomia.**

#### Espanjassa<sup>15</sup>:

Pikkulasten maitojuomia juovat pikkulapset saavat:



4,5 x

4,5 kertaa enemmän omega-3-rasvahappoja



3 x

3 kertaa enemmän D-vitamiinia

#### Isossa-Britanniassa<sup>16</sup>:

Tutkimuksen johtopäätökset, jossa tutkittiin pikkulasten ravitsemuksen riittävyyden varmistamiseksi:



**Pikkulasten maitojuomien ja lisäravinteiden käytön lisääminen oli yksinkertaisin tapa täyttää EFSA:n ravintoainevaatimukset lapsille.**



## TÄRKEÄÄ



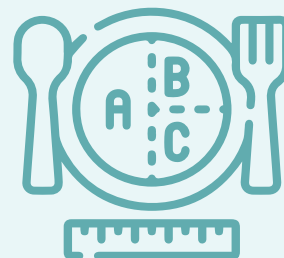
Pikkulasten maitojuoman tärkeyden tunnustavat useiden EU-jäsenvaltioiden (kuten Belgian<sup>17</sup>, Ranskan<sup>18,19</sup>, Irlannin<sup>20</sup> ja Puolan<sup>21</sup>) valtiolliset laitokset ja lastenlääketieteen yhdistykset (mukaan lukien ESPGHAN<sup>6</sup> ja Saksan lastenlääkäriyhdistys<sup>22</sup>).

Pikkulasten maitojuomat on erityisesti kehitetty vastaamaan pikkulasten ravitsemustarpeita. Ne yhdistävät lehmänmaidon hyödylliset ravintoaineet muihin tärkeisiin ravintoaineisiin ja sisältävät mukautetun proteiinipitoisuuden. Liiallista proteiinin saantia, joka ylittää tarpeet, ei suositella.<sup>23</sup>

Lehmänmaitoon verrattuna pikkulasten maitojuoma sisältää keskimäärin<sup>24</sup>:



Pikkulasten maitojuoman nauttiminen osana monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota edistää kahta kansanterveydellistä tavoitetta: Se auttaa vähentämään tärkeiden ravintoaineiden puutetta ja rajoittaa samalla liiallista proteiinin saantia.



### Codex Alimentarius

Elintarvikkeiden turvallisuutta käsittelevä toimielin tunnustaa pikkulasten erityiset ravitsemukselliset tarpeet. Tämä tunnustaminen näkyy myös vieroitusvalmisteita ja pikkulasten maitojuomia koskevassa ja äskettäin tarkistettussa Codex-standardissa (CODEX STAN 156-1987).<sup>25</sup>



SNE:n edustama erikoistunut ravitsemusteollisuus tukee vanhempia ja huoltajia tarjoamalla laajan valikoiman elintarvikkeita, jotka on erityisesti suunniteltu vastaamaan erityisiin ravitsemuksellisiin tarpeisiin kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana. Lue lisää SNE:stä täältä:



Avenue des Nerviens 9-31, 1040 Brussels, Belgium  
Tel: +32 2 508 10 74 s@specialisednutritioneurope.eu  
www.specialisednutritioneurope.eu



## VIITTEET

- <sup>1</sup> Weaver, L., More, J., & Harris, G. (2008). What foods for toddlers? *Nutrition Bulletin*, 33(1), 40-46. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00667.x>
- <sup>2</sup> A. Białek-Dratwa, O. Kowalski. Infant Complementary Feeding Methods and Subsequent Occurrence of Food Neophobia—A Cross-Sectional Study of Polish Children Aged 2–7 Years. *Nutrients* 2023, 15(21), 4590; <https://doi.org/10.3390/nu15214590>
- <sup>3</sup> Chouraqui JP, Tavoularis G, Turck D, Ferry C, Feillet F. Mineral and vitamin intake of infants and young children: the Nutri-Bébé 2013 survey. *Eur J Nutr.* 2020 Sep;59(6):2463-2480. doi: 10.1007/s00394-019-02093-3. Epub 2019 Sep 25. PMID: 31555975.
- <sup>4</sup> Chouraqui JP, Tavoularis G, Simeoni U, Ferry C, Turck D. Food, water, energy, and macronutrient intake of non-breastfed infants and young children (0-3 years). *Eur J Nutr.* 2020 Feb;59(1):67-80. doi: 10.1007/s00394-018-1883-y. Epub 2019 Jan 16. PMID: 30648220.
- <sup>5</sup> EFSA (2013). Scientific Opinion on nutrient requirements and dietary intakes of infants and young children in the European Union, *EFSA Journal* 2013;11(10):3408
- <sup>6</sup> ESPGHAN (2018). Young Child Formula: A Position Paper by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *JPGN* 2018;66: 177–185).
- <sup>7</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to iron and contribution to normal formation of haemoglobin and red blood cells pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2014;12(1):3515, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3515>
- <sup>8</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to iron and contribution to normal cognitive development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2013;11(7):3335, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2013.3335>
- <sup>9</sup> Scientific Opinion on the Substantiation of a health claim related to iodine and the growth of children pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2009; 7(11):1359, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2009.1359>
- <sup>10</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to iodine and contribution to normal cognitive development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2014;12(1):3517, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3517>
- <sup>11</sup> Vitamin D and contribution to the normal function of the immune system: evaluation of a health claim pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2015;13(7):4182, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4182>
- <sup>12</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to vitamin D and contribution to normal bone and tooth development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2014;12(2):3579, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3579>
- <sup>13</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to DHA and contribution to normal brain development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2014;12(10):3840, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2014.3840>
- <sup>14</sup> Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to alpha linolenic acid and contribution to brain and nerve tissue development pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006, *EFSA Journal* 2011;9(4):2130, <https://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2130>
- <sup>15</sup> Fundacion Española de Nutrición (FEN), Fundacion Iberoamericana de Nutrición (FINUT), & Asociación Española de Pediatría (AEP). (2019). Estudio ESNUPI (Estudio Nutricional en Población Infantil Española) Principales hallazgos : [https://www.aeped.es/sites/default/files/dossier\\_aep\\_esnupi\\_principaleshallazgos\\_version\\_infografia\\_definitiva\\_1.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/dossier_aep_esnupi_principaleshallazgos_version_infografia_definitiva_1.pdf)
- <sup>16</sup> Vieux F, Brouzes CM, Maillot M, Briend A, Hankard R, Lluch A, Darmon N. Role of Young Child Formulae and Supplements to Ensure Nutritional Adequacy in U.K. Young Children. *Nutrients* 2016, 8, 539; <https://doi.org/10.3390/nu8090539>
- <sup>17</sup> L'Office de la Naissance et de l'Enfance. (n.d.). Le biberon de lait les préparations de lait infantile. In [https://www.one.be/public/ \(DOCBRO301 D/2019/74.80/60\)](https://www.one.be/public/ (DOCBRO301 D/2019/74.80/60)).
- <sup>18</sup> Santé publique France. (8 C.E., June 21). À partir d'1 an, on mange presque comme les grands. <https://www.mangerbouger.fr/>.
- <sup>19</sup> Ghisolfi, J. & Vidailhet, Michel & Fantino, M. & Bocquet, A. & Bresson, Juliette & Briend, André & Chouraqui, Jean & Darmaun, Dominique & Dupont, C. & Frelut, Marie-Laure & Girardet, J.-P & Goulet, O.. (2011). Lait de vache ou lait de croissance : quel lait recommander pour les enfants en bas âge (1–3 ans), *Archives De Pédiatrie - ARCHIVES PEDIATRIE*. 18. 355-358. [10.1016/j.arcped.2010.12.023](https://doi.org/10.1016/j.arcped.2010.12.023).
- <sup>20</sup> Food Safety Authority of Ireland. (2020). Scientific Recommendations for Food-Based Dietary Guidelines for 1 to 5 Year-Olds in Ireland. In [https://www.fsai.ie/ \(ISBN 978-1-910348-30-7\)](https://www.fsai.ie/ (ISBN 978-1-910348-30-7)).
- <sup>21</sup> Stanowisko Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk w sprawie zasad żywienia dzieci w wieku 1-3 lat. Committee for the Science of Human Nutrition of the Polish Academy of Sciences (2022) [https://knoz.c.pan.pl/images/stories/MLonnie/zywienie%20dzieci%201-3%20lat%20stanowisko\\_v2.pdf](https://knoz.c.pan.pl/images/stories/MLonnie/zywienie%20dzieci%201-3%20lat%20stanowisko_v2.pdf)
- <sup>22</sup> Koletzko, B., Bührer, C., Jochum, F., Kauth, T., Körner, A., Mihatsch, W., Prell, C., Reinehr, T., & Zimmer, K. (2017). Folgenahrungen für Kleinkinder im Alter von einem bis 3 Jahren (sog. Kindermilchgetränke). *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 166(1), 57–61. <https://doi.org/10.1007/s00112-017-0311-3>
- <sup>23</sup> Arnesen EK, Thorisdottir B, Lamberg-Allardt C, Bärebring L, Nwaru B, Dierkes J, Ramel A, Åkesson A. Protein intake in children and growth and risk of overweight or obesity: A systematic review and meta-analysis. *Food Nutr Res.* 2022 Feb 21;66. doi: 10.29219/fnr.v66.8242. PMID: 35261578; PMCID: PMC8861858, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8861858/>
- <sup>24</sup> Calculations based on data from Anses. 2020. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua <https://ciqua.anses.fr/>
- <sup>25</sup> Food and Agriculture of the United Nations (FAO). Codex Alimentarius, International Food Standards, Standard for Follow-Up Formula for Older Infants and Product for Young Children, CXS 156-1987. (2023).

