

5 RAVINTOAINEIDEN SAANTILÄHTEET LASTEN RUOKAVALIOSSA

Tässä kappaleessa tarkastellaan ravintoaineiden saantilähteitä lasten ruokavaliossa. Saantilähteiden tarkastelu antaa kuvan siitä, mitkä ruokaryhmät ovat merkittävimpiä lähteitä eri ravintoaineille.

Saantilähteiden tarkasteluun on valittu samat ravintoaineet, joiden saanti on raportoitu raportin aiemmassa osassa (4 Lasten ravintoaineiden saanti). Energian lisäksi taulukoissa on esitetty proteiinin, hiilihydraattien, sakkaroosin, lisätyn sokerin, kuidun, rasvan, tyydyttyneiden rasvahappojen, kertatyydyttymättömien rasvahappojen, monitydyttymättömien rasvahappojen, linolihapon, alfa-linoleenihapon, EPA:n, DHA:n, kolesterolin, transrasvahappojen, A-vitamiinin, D-vitamiinin, E-vitamiinin, tiamiinin, riboflaviinin, niasiinin, pyridoksiinin, folaatin, B12-vitamiinin, C-vitamiinin, suolan, kaliumin, fosforin, kalsiumin, magnesiumin, raudan, sinkin ja jodin saantilähteet.

Saantilähteet on esitetty kunkin ravintoaineen kannalta tarkoituksenmukaisesti siten, että merkittävimmät alaryhmät tulevat esiin. Pääryhmät sisältävät aina kaikki alaryhmät, vaikka kaikkia alaryhmiä ei olisi esitetty taulukossa. Elintarvikeluokkina on käytetty samoja pääryhmiä kuin raportin aiemmassa osassa (luku 4 Ravintoaineiden saanti) ja liitteessä 4, mutta osa alaryhmistä on yhdistely eri tavalla saantilähteiden raportointia varten. Raportoinnissa yhteen ryhmään yhdistettiin kasviskeitot, -kastikkeet ja -pääruoat; sokeroidut ja sokeroimattomat aamiaisviljavalmisteet; pastalisäke ja riisi ja muut viljalisäkkeet; pizza, suolaiset leivonnaiset ja hampurilaiset; margariinit ja rasvaveitit; rasvaseokset ja rasvaseosveitit.

Taulukoissa 5.1 – 5.34 on esitetty elintarvikeryhmien osuudet prosentteina lasten päivittäisestä ravintoaineiden saannista. Kussakin taulukossa ravintoaineiden saantilähteet on esitetty koko aineistolle sekä ikäryhmittäin 3–4- ja 5–6-vuotiaille. Analyysit tehtiin SPSS-ohjelmalla (versio 22) ja R-ohjelmistolla (RStudio versio 1.3.1073).

5.1 Energian ja energiaravintoaineiden saanti elintarvikeluokittain

Lasten ruokavalion tärkeimmät energianlähteet olivat viljavalmisteet (28 %), maitovalmisteet (22 %) sekä liharuoat (16 %) (taulukko 5.1). Yleisimmät proteiinin lähteet lasten ruokavaliossa olivat maitovalmisteet (35 %), liharuoat (27 %) ja viljavalmisteet (21 %) (taulukko 5.2). Maitovalmisteista rasvaton maito (14 %) ja kevytmaito (9 %) olivat merkittävimmät proteiinin lähteet.

Lapset saivat hiilihydraatteja eniten viljavalmisteista (37 %), maitovalmisteista (20 %) sekä hedelmistä ja marjoista (13 %) (taulukko 5.3). Suurimmat sakkaroosin lähteet olivat hedelmät ja marjat (23 %) (taulukko 5.4). Sakkaroosia saatiin myös maitovalmisteista (22 %) sekä juomista (17 %). Elintarvikkeista erityisesti sokerilla makeutetut mehujuomat sekä jogurtit ja viilit olivat suuria yksittäisiä sakkaroosin lähteitä. Lisätyn sokerin suurimmat saantilähteet olivat maitovalmisteet (erityisesti jogurtit ja viilit 13 %), sokeri ja makeiset (erityisesti makeiset 14 %) ja juomat (erityisesti mehujuomat 17 %) (taulukko 5.5). Kuitua lapset saivat eniten viljavalmisteista (52 %), erityisesti ruisleivästä (20 %), sekaleivästä (10 %) ja puurosta (9,6 %) (taulukko 5.6). Myös hedelmät (18 %) ja kasvikset (11 %) olivat tärkeitä kuidun lähteitä.

Lapset saivat rasvaa eniten liharuoista (25 %) ja maitovalmisteista (18 %) (taulukko 5.7). Suurimmat tyydyttyneen rasvan saantilähteet olivat myös maitovalmisteet (31 %) ja liharuoat (22 %) (taulukko 5.8). Tärkeimmät kertatyydyttymättömien rasvahappojen saantilähteet olivat liharuoat (29 %) sekä levitteet ja öljyt (24 %), ja näistä erityisesti margariinit ja rasvalevitteet (16 %) (taulukko 5.9). Myös monityyydyttymättömiä rasvahappoja saatiin eniten levitteistä ja öljyistä (28 %) sekä liharuoista (23 %) (taulukko 5.10). Linolihapon suurimmat lähteet olivat levitteet ja öljyt (24 %), viljavalmisteet (24 %) sekä liharuoat (23 %) (taulukko 5.11). Alfa-noleenihappoa saatiin eniten levitteistä ja öljyistä (36 %) sekä viljavalmisteista (20 %). Kalaruoat olivat merkittävin lähde n-3 –ryhmän pitkäketjuisille EPA- ja DHA-rasvahapoille (91 % ja 89 %) (taulukot 5.13 ja 5.14). Lasten ruokavalion suurimmat kolesterolin lähteet olivat liharuoat (33 %), maitovalmisteet (21 %) ja kananmunaruuat (16 %) (taulukko 5.15). Transrasvahappoja taas saatiin eniten maitovalmisteista (29 %) ja erityisesti juustoista (10 %) sekä viljavalmisteista (20 %), kuten makeista leivonnaisista (8 %) (taulukko 5.16).

Taulukko 5.1. Elintarvikeryhmien osuudet (%) energian päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	kJ/pv	%	kJ/pv	%	kJ/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	204	3,6	198	3,6	213	3,5
Peruna, perunaruoat	231	4,0	216	3,9	251	4,1
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja	427	7,4	405	7,4	457	7,5
Hedelmät, tuoreet	224	3,9	219	4,0	229	3,7
Marja- ja hedelmäkeitot ja -kiisselit	51	0,9	50	0,9	53	0,9
Täysmehut	40	0,7	35	0,6	47	0,8
Vilja- ja leivontatuotteet	1609	27,9	1528	27,8	1718	28,1
Ruisleipä	245	4,3	243	4,4	248	4,1
Sekaleipä	274	4,8	259	4,7	294	4,8
Vehnäleipä, vaalea	81	1,4	71	1,3	93	1,5
Puuro	258	4,5	256	4,7	259	4,2
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	139	2,4	132	2,4	149	2,4
Aamiaisviljavalmistet	100	1,7	85	1,5	121	2,0
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	161	2,8	156	2,8	169	2,8
Keksit, pikkuleivät	112	1,9	113	2,1	110	1,8
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	180	3,1	162	2,9	205	3,4
Pannukakut, ohukaiset	59	1,0	50	0,9	69	1,1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	398	6,9	385	7,0	415	6,8
Margariinit ja rasvalevitteet	242	4,2	234	4,3	254	4,1
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	106	1,8	102	1,9	112	1,8
Kalaruoat	221	3,8	211	3,8	234	3,8
Kananmunaruoat	47	0,8	48	0,9	46	0,7
Liharuoat	902	15,7	859	15,6	960	15,7
Liha- ja makkaraleikkelet	37	0,6	34	0,6	42	0,7
Liharuoat	521	9,1	500	9,1	550	9,0
Broileriruoat	190	3,3	183	3,3	200	3,3
Makkararuoat	142	2,5	133	2,4	154	2,5
Maito ja maitovalmistet	1243	21,6	1206	22,0	1294	21,1
Maitojuomat, rasvattomat	348	6,0	332	6,0	369	6,0
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	308	5,3	308	5,6	308	5,0
Jogurtit ja viilit	211	3,7	211	3,8	212	3,5
Juustot	130	2,3	129	2,4	131	2,1
Maitojälkiruoat	116	2,0	106	1,9	129	2,1
Jäätelö	82	1,4	78	1,4	87	1,4
Sokeri, makeiset	211	3,7	180	3,3	253	4,1
Juomat	122	2,1	112	2,0	135	2,2
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	104	1,8	97	1,8	112	1,8
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	18	0,3	14	0,3	22	0,4
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	39	0,7	42	0,8	34	0,6
Sekalaiset	103	1,8	100	1,8	107	1,8
Yhteensä	5758	100,0	5490	100,0	6118	100,0

Taulukko 5.2. Elintarvikeryhmien osuudet (%) proteiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	1,6	2,9	1,6	3,0	1,7	2,9
Peruna, perunaruoat	1,2	2,1	1,1	2,1	1,3	2,2
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	1,1	2,0	1,0	1,9	1,2	2,0
Vilja- ja leivontatuotteet	11,4	20,6	10,9	20,3	12,2	21,1
Ruisleipä	2,0	3,6	2,0	3,7	2,0	3,5
Sekaleipä	2,1	3,8	2,0	3,7	2,3	3,9
Vehnäleipä, vaalea	0,5	1,0	0,5	0,9	0,6	1,1
Puuro	2,2	4,0	2,3	4,2	2,2	3,8
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	1,0	1,8	0,9	1,7	1,1	1,8
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2
Kalaruoat	3,9	7,0	3,8	7,1	4,0	6,9
Kananmunaruoat	0,8	1,5	0,9	1,6	0,8	1,4
Liharuoat	14,8	26,7	14,2	26,6	15,6	26,9
Liha- ja makkaraleikkeleet	1,0	1,8	1,0	1,8	1,0	1,8
Liharuoat	8,3	15,0	8,0	15,0	8,8	15,1
Broileriruoat	3,9	7,0	3,8	7,0	4,0	6,9
Makkararuoat	1,5	2,7	1,4	2,6	1,6	2,8
Maito ja maitovalmisteet	19,2	34,6	18,7	34,9	19,9	34,3
Maitojuomat, rasvattomat	7,6	13,8	7,3	13,6	8,1	14,0
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	5,0	9,0	5,0	9,4	5,0	8,6
Jogurtit ja viilit	2,0	3,7	2,0	3,8	2,0	3,5
Juustot	2,5	4,4	2,5	4,6	2,5	4,3
Maitojälkiruoat	1,2	2,1	1,1	2,0	1,3	2,2
Sokeri, makeiset	0,4	0,6	0,3	0,6	0,4	0,7
Juomat	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,3	0,5	0,3	0,6	0,3	0,4
Sekalaiset	0,5	0,9	0,5	1,0	0,5	0,9
Yhteensä	55,4	100,0	53,5	100,0	58,1	100,0

Taulukko 5.3. Elintarvikeryhmien osuudet (%) hiilihydraattien päivittäisestä saannista koko kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	6,2	3,7	5,9	3,8	6,5	3,7
Peruna, perunaruuat	9,3	5,6	8,7	5,5	10,1	5,7
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	20,8	12,6	19,8	12,6	22,2	12,5
Hedelmät, tuoreet	10,9	6,6	10,7	6,8	11,1	6,3
Marja- ja hedelmäkeitot ja -kiisselit	2,8	1,7	2,8	1,8	2,9	1,6
Täysmehut	2,2	1,3	1,9	1,2	2,5	1,4
Vilja- ja leivontatuotteet	61,6	37,2	58,6	37,4	65,7	37,0
Ruisleipä	10,2	6,2	10,2	6,5	10,3	5,8
Sekaleipä	11,1	6,7	10,6	6,8	11,9	6,7
Vehnäleipä, vaalea	3,5	2,1	3,0	1,9	4,1	2,3
Puuro	9,8	5,9	9,7	6,2	9,9	5,6
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	6,6	4,0	6,3	4,0	7,0	4,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,4	0,3	0,4	0,3	0,5	0,3
Kalaruoat	2,9	1,8	2,7	1,7	3,2	1,8
Kananmunaruuat	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Liharuuat	10,6	6,4	10,1	6,4	11,3	6,4
Maito ja maitovalmisteet	32,9	19,9	31,9	20,3	34,3	19,3
Maitojuomat, rasvattomat	11,9	7,2	11,4	7,3	12,6	7,1
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	7,8	4,7	7,8	5,0	7,8	4,4
Jogurtit ja viilit	6,8	4,1	6,8	4,4	6,8	3,8
Sokeri, makeiset	9,5	5,7	7,8	5,0	11,7	6,6
Juomat	7,0	4,2	6,4	4,1	7,7	4,4
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	1,4	0,9	1,6	1,0	1,2	0,7
Sekalaiset	2,8	1,7	2,7	1,7	2,9	1,6
Yhteensä	166	100,0	157	100,0	177	100,0

Taulukko 5.4. Elintarvikeryhmien osuudet (%) sakkaroosin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	1,0	2,8	1,0	2,8	1,1	2,7
Peruna, perunaruuat	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	8,4	22,9	7,9	23,0	9,1	22,9
Hedelmät, tuoreet	3,4	9,4	3,3	9,7	3,6	9,0
Marjat	0,2	0,5	0,2	0,5	0,2	0,5
Marja- ja hedelmäkeitot ja –kiisselit	1,7	4,7	1,7	5,0	1,8	4,4
Marja- ja hedelmäpiirakat	0,2	0,5	0,1	0,4	0,2	0,6
Hillot, marmeladit	1,6	4,4	1,4	4,1	1,9	4,8
Täysmehut	0,6	1,5	0,5	1,4	0,7	1,7
Smoothiet	0,3	0,8	0,3	0,9	0,3	0,7
Vilja- ja leivontatuotteet	6,0	16,3	5,7	16,6	6,3	15,9
Aamiaisviljavalmistet	0,9	2,6	0,7	2,1	1,2	3,1
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	1,9	5,2	1,9	5,5	1,9	4,8
Keksit, pikkuleivät	1,5	4,2	1,5	4,5	1,5	3,8
Pannukakut, ohukaiset	0,1	0,3	0,1	0,3	0,1	0,3
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1
Kalaruoat	0,1	0,2	0,1	0,2	0,1	0,2
Kananmunaruuat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liharuuat	0,4	1,2	0,4	1,2	0,4	1,1
Maito ja maitovalmistet	8,0	21,7	7,6	22,3	8,4	21,0
Maitojuomat, rasvattomat	0,2	0,5	0,2	0,6	0,2	0,5
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,5	1,3	0,4	1,3	0,5	1,3
Jogurtit ja viilit	4,0	10,9	4,0	11,7	4,0	10,1
Maitojälkiruoat	1,8	4,8	1,6	4,6	2,0	5,0
Jäätelö	1,4	3,9	1,3	3,9	1,5	3,8
Sokeri, makeiset	5,1	13,9	4,3	12,6	6,1	15,4
Sokeri, hunaja	0,6	1,5	0,5	1,5	0,7	1,6
Makeiset	3,1	8,3	2,4	7,1	3,9	9,7
Suklaa	1,5	4,0	1,4	4,0	1,6	4,0
Juomat	6,2	16,9	5,7	16,7	6,9	17,3
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	5,3	14,4	5,0	14,5	5,7	14,2
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	0,9	2,5	0,7	2,1	1,2	3,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,8	2,1	0,9	2,5	0,7	1,7
Sekalaiset	0,7	1,9	0,7	2,0	0,7	1,7
Yhteensä	36,7	100,0	34,2	100,0	39,9	100,0

Taulukko 5.5. Elintarvikeryhmien osuudet (%) lisätyn sokerin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Peruna, perunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	3,9	12,4	3,6	12,4	4,4	12,5
Marja- ja hedelmäkeitot ja -kiisselit	1,9	6,0	1,9	6,4	1,9	5,5
Marja- ja hedelmäpiirakat	0,2	0,5	0,1	0,4	0,2	0,6
Hillot, marmeladit	1,6	5,1	1,4	4,8	1,9	5,5
Vilja- ja leivontatuotteet	5,6	17,7	5,4	18,4	5,9	16,9
Aamiaisviljavalmistet	0,9	2,9	0,7	2,5	1,2	3,4
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	1,9	6,0	1,9	6,5	1,9	5,5
Keksit, pikkuleivät	1,5	4,8	1,5	5,3	1,5	4,3
Pannukakut, ohukaiset	0,1	0,4	0,1	0,4	0,1	0,3
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2
Kalaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kananmunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liharuoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Maito ja maitovalmistet	8,0	25,4	7,7	26,5	8,5	24,2
Maitojuomat, rasvattomat	0,2	0,6	0,2	0,7	0,2	0,6
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,5	1,5	0,4	1,5	0,5	1,5
Jogurtit ja viilit	4,0	12,6	4,0	13,7	4,0	11,5
Maitojälkiruoat	1,9	5,9	1,7	5,9	2,1	6,0
Jäätelö	1,4	4,5	1,4	4,7	1,5	4,4
Sokeri, makeiset	6,8	21,5	5,7	19,5	8,3	23,6
Sokeri, hunaja	0,9	2,9	0,8	2,7	1,1	3,1
Makeiset	4,3	13,6	3,4	11,7	5,5	15,7
Suklaa	1,6	5,0	1,5	5,1	1,7	4,9
Juomat	6,4	20,2	5,9	20,2	7,1	20,2
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	5,3	16,9	5,0	17,3	5,8	16,5
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	1,0	3,3	0,8	2,9	1,3	3,7
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,3	0,9	0,3	0,9	0,3	0,8
Sekalaiset	0,6	1,8	0,6	2,0	0,6	1,6
Yhteensä	31,6	100,0	29,1	100,0	35,0	100,0

Taulukko 5.6. Elintarvikeryhmien osuudet (%) kuidun päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	1,5	11,1	1,5	11,3	1,6	10,8
Peruna, perunaruoat	0,6	4,1	0,5	3,9	0,6	4,2
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	2,5	18,4	2,4	18,3	2,7	18,5
Hedelmät, tuoreet	1,8	13,1	1,8	13,3	1,8	12,7
Marja- ja hedelmäkeitot ja -kiisselit	0,1	0,9	0,1	0,9	0,1	0,9
Vilja- ja leivontatuotteet	7,1	51,7	6,9	51,7	7,5	51,7
Ruisleipä	2,7	19,8	2,7	20,3	2,8	19,1
Sekaleipä	1,3	9,6	1,3	9,4	1,4	9,8
Vehnäleipä, vaalea	0,2	1,5	0,2	1,3	0,3	1,8
Puuro	1,3	9,3	1,3	9,6	1,3	9,0
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	0,4	2,9	0,4	2,7	0,4	3,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
Kalaruoat	0,2	1,5	0,2	1,5	0,2	1,6
Kananmunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liharuoat	0,9	6,7	0,9	6,7	1,0	6,9
Maito ja maitovalmisteet	0,3	2,0	0,3	1,9	0,3	2,2
Sokeri, makeiset	0,1	0,4	0,1	0,4	0,1	0,5
Juomat	0,0	0,3	0,0	0,3	0,1	0,4
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,1	1,1	0,2	1,2	0,1	0,9
Sekalaiset	0,3	2,5	0,3	2,5	0,3	2,4
Yhteensä	13,8	100,0	13,3	100,0	14,5	100,0

Taulukko 5.7. Elintarvikeryhmien osuudet (%) rasvan päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	1,5	3,1	1,5	3,1	1,6	3,0
Peruna, perunaruoat	1,2	2,4	1,1	2,4	1,3	2,5
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,6	1,3	0,6	1,2	0,7	1,3
Vilja- ja leivontatuotteet	8,3	16,8	7,9	16,5	9,0	17,1
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	1,8	3,5	1,7	3,5	1,8	3,5
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset ja pizzat	1,7	3,3	1,5	3,1	1,9	3,6
Levitteet, öljyt, kastikkeet	10,5	21,1	10,2	21,3	11,0	20,8
Margariinit ja rasvalevitteet	6,5	13,1	6,3	13,2	6,8	13,0
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	2,9	5,7	2,7	5,7	3,0	5,7
Voi	0,4	0,8	0,4	0,9	0,4	0,7
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,3	0,7	0,4	0,7	0,3	0,6
Kaluruoat	2,8	5,5	2,7	5,6	2,9	5,5
Kananmunaruoat	0,9	1,8	0,9	1,8	0,9	1,6
Liharuoat	12,4	25,0	11,8	24,7	13,3	25,3
Liha- ja makkaraleikkeleet	0,5	1,0	0,4	0,9	0,6	1,2
Liharuoat	6,7	13,5	6,5	13,5	7,1	13,5
Broileriruoat	2,4	4,7	2,3	4,8	2,5	4,7
Makkararuoat	2,7	5,4	2,5	5,2	2,9	5,6
Maito ja maitovalmisteet	9,0	18,2	8,8	18,4	9,4	17,9
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	2,3	4,6	2,3	4,8	2,3	4,4
Maitojuomat >2 % rasvaa	0,4	0,7	0,3	0,6	0,4	0,8
Jogurtit ja viilit	1,4	2,9	1,4	3,0	1,5	2,8
Juustot	2,3	4,6	2,3	4,8	2,3	4,4
Maitojälkiruoat	1,0	2,1	0,9	2,0	1,2	2,2
Sokeri, makeiset	1,0	2,1	1,0	2,0	1,1	2,1
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,3	0,5	0,3	0,6	0,2	0,5
Sekalaiset	1,2	2,3	1,1	2,3	1,2	2,3
Yhteensä	49,8	100,0	47,7	100,0	52,6	100,0

Taulukko 5.8 Elintarvikeryhmien osuudet (%) tyydyttyneen rasvan päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,5	2,4	0,4	2,4	0,5	2,5
Peruna, perunaruoat	0,5	2,4	0,4	2,3	0,5	2,5
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,2	0,8	0,1	0,8	0,2	0,9
Vilja- ja leivontatuotteet	2,7	14,4	2,6	14,1	3,0	14,8
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	0,8	4,0	0,7	4,0	0,8	4,0
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset ja pizzat	0,6	3,0	0,5	2,6	0,7	3,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	3,5	18,4	3,4	18,8	3,6	18,1
Margariinit ja rasvalevitteet	1,9	10,1	1,9	10,2	2,0	10,0
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	1,2	6,2	1,1	6,2	1,2	6,2
Voi	0,3	1,4	0,3	1,5	0,2	1,2
Kalaruoat	0,6	3,4	0,6	3,3	0,7	3,5
Kananmunaruoat	0,2	1,0	0,2	1,1	0,2	1,0
Liharuoat	4,2	22,0	4,0	21,8	4,5	22,2
Liha- ja makkaraleikkeleet	0,2	1,0	0,2	0,8	0,2	1,1
Liharuoat	2,4	12,4	2,3	12,5	2,5	12,4
Broileriruoat	0,6	3,1	0,6	3,2	0,6	3,0
Makkararuoat	1,0	5,2	0,9	5,0	1,1	5,4
Maito ja maitovalmisteet	5,9	30,7	5,7	31,2	6,1	30,2
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	1,6	8,3	1,6	8,7	1,6	7,9
Maitojuomat >2 % rasvaa	0,2	1,2	0,2	1,1	0,3	1,4
Jogurtit ja viilit	0,9	4,8	0,9	4,9	0,9	4,7
Juustot	1,5	7,8	1,5	8,0	1,5	7,4
Maitojälkiruoat	0,6	3,3	0,6	3,2	0,7	3,5
Sokeri, makeiset	0,6	3,0	0,5	2,9	0,6	3,1
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2
Sekalaiset	0,2	1,1	0,2	1,2	0,2	1,1
Yhteensä	19,1	100,0	18,3	100,0	20,2	100,0

Taulukko 5.9. Elintarvikeryhmien osuudet (%) kertatydyttymättömien rasvahappojen päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,5	3,2	0,6	3,4	0,5	3,0
Peruna, perunaruoat	0,4	2,5	0,4	2,5	0,5	2,5
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,1	0,7	0,1	0,6	0,1	0,8
Vilja- ja leivontatuotteet	2,7	15,7	2,5	15,4	2,9	16,1
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	0,6	3,6	0,6	3,5	0,6	3,6
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset ja pizzat	0,6	3,6	0,5	3,4	0,7	3,8
Levitteet, öljyt, kastikkeet	4,0	23,9	3,9	24,1	4,2	23,7
Margariinit ja rasvalevitteet	2,7	15,9	2,6	16,0	2,8	15,8
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	0,9	5,4	0,9	5,4	1,0	5,4
Voi	0,1	0,6	0,1	0,6	0,1	0,5
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,2	1,2	0,2	1,3	0,2	1,0
Kalaruoat	1,0	6,0	1,0	6,1	1,1	6,0
Kananmunaruoat	0,3	1,8	0,3	1,9	0,3	1,7
Liharuoat	4,9	28,8	4,6	28,4	5,2	29,1
Liharuoat	2,5	15,1	2,4	15,1	2,7	15,0
Broileriruoat	0,9	5,5	0,9	5,6	1,0	5,5
Makkararuoat	1,1	6,5	1,0	6,3	1,2	6,8
Maito ja maitovalmisteet	2,1	12,4	2,0	12,5	2,2	12,2
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,5	3,2	0,5	3,4	0,5	3,1
Maitojuomat >2 % rasvaa	0,1	0,5	0,1	0,4	0,1	0,5
Jogurtit ja viilit	0,3	1,8	0,3	1,9	0,3	1,8
Juustot	0,5	3,2	0,5	3,3	0,5	3,0
Maitojälkiruoat	0,3	1,5	0,2	1,4	0,3	1,6
Sokeri, makeiset	0,3	1,8	0,3	1,8	0,3	1,8
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,4
Sekalaiset	0,5	2,7	0,4	2,7	0,5	2,6
Yhteensä	16,9	100,0	16,2	100,0	17,9	100,0

Taulukko 5.10. Elintarvikeryhmien osuudet (%) monityydyttymättömien rasvahappojen päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,3	4,2	0,3	4,3	0,3	4,2
Peruna, perunaruoat	0,2	2,3	0,2	2,3	0,2	2,3
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,1	1,5	0,1	1,4	0,1	1,6
Vilja- ja leivontatuotteet	1,6	21,0	1,5	20,8	1,7	21,2
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	0,2	2,9	0,2	2,8	0,2	2,9
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset ja pizzat	0,3	4,2	0,3	4,1	0,6	4,2
Levitteet, öljyt, kastikkeet	2,2	28,0	2,1	28,4	2,3	27,5
Margariinit ja rasvalevitteet	1,6	21,3	1,6	21,7	1,7	20,8
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	0,3	4,3	0,3	4,3	0,3	4,2
Voi	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,1
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,1	1,3	0,1	1,3	0,1	1,3
Kalaruoat	0,8	10,1	0,7	10,2	0,8	9,9
Kananmunaruoat	0,1	1,6	0,1	1,7	0,1	1,5
Liharuoat	1,7	22,5	1,6	22,2	1,9	22,8
Liharuoat	0,7	9,6	0,7	9,6	0,8	9,6
Broileriruoat	0,5	6,7	0,5	6,7	0,6	6,7
Makkararuoat	0,4	5,0	0,4	4,8	0,4	5,1
Maito ja maitovalmisteet	0,2	3,0	0,2	3,1	0,2	3,0
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,0	0,6	0,0	0,6	0,0	0,6
Maitojuomat >2 % rasvaa	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
Jogurtit ja viilit	0,0	0,4	0,0	0,5	0,0	0,4
Juustot	0,1	0,8	0,1	0,9	0,1	0,7
Maitojälkiruoat	0,0	0,6	0,0	0,5	0,1	0,6
Sokeri, makeiset	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,5
Juomat	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,1	1,2	0,1	1,3	0,1	0,9
Sekalaiset	0,3	4,1	0,3	3,8	0,4	4,4
Yhteensä	7,7	100,0	7,3	100,0	8,2	100,0

Taulukko 5.11. Elintarvikeryhmien osuudet (%) linolihapon päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	248	4,8	239	4,9	260	4,8
Peruna, perunaruuat	113	2,2	106	2,2	122	2,2
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	69	1,4	62	1,3	79	1,4
Vilja- ja leivontatuotteet	1245	24,4	1173	24,2	1341	24,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	1249	24,4	1207	24,9	1305	23,9
Margariinit ja rasvalevitteet	922	18,0	895	18,5	959	17,5
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	206	4,0	198	4,1	216	4,0
Voi	5	0,1	5	0,1	5	0,1
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	69	1,3	66	1,4	72	1,3
Kalaruuat	317	6,2	286	5,9	360	6,6
Kananmunaruuat	90	1,8	90	1,9	89	1,6
Liharuuat	1186	23,2	1119	23,1	1276	23,3
Liharuuat	497	9,7	482	9,9	518	9,5
Broileriruuat	386	7,6	363	7,5	418	7,7
Makkararuuat	237	4,6	219	4,5	260	4,8
Maito ja maitovalmisteet	187	3,7	178	3,7	200	3,7
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	33	0,6	33	0,7	33	0,6
Maitojuomat >2 % rasvaa	5	0,1	4	0,1	6	0,1
Jogurtit ja viilit	21	0,4	20,6	0,4	21	0,4
Juustot	71	1,4	67	1,4	76	1,4
Maitojälkiruoat	26	0,5	23	0,5	31	0,6
Sokeri, makeiset	31	0,6	30	0,6	33	0,6
Juomat	2	0,0	2	0,0	2	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	99	1,9	110	2,3	84	1,5
Sekalaiset	275	5,4	246	5,1	314	5,7
Yhteensä	5110	100,0	4847	100,0	5463	100,0

Taulukko 5.12. Elintarvikeryhmien osuudet (%) alfa-linoleenihapon päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	73	5,0	70	5,0	78	5,0
Peruna, perunaruuat	53	3,6	51	3,6	56	3,6
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	44	3,0	41	3,0	48	3,1
Vilja- ja leivontatuotteet	298	20,4	282	20,2	321	20,7
Levitteet, öljyt, kastikkeet	522	35,7	503	36,1	548	35,3
Margariinit ja rasvalevitteet	381	26,0	369	26,5	396	25,5
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	98	6,7	94	6,7	103	6,6
Voi	2	0,1	2	0,1	2	0,1
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	28	1,9	27	1,9	31	2,0
Kalaruuat	94	6,4	91	6,5	99	6,4
Kananmunaruuat	15	1,0	14	1,0	15	1,0
Liharuuat	236	16,2	225	16,2	251	16,1
Liharuuat	102	7,0	99	7,1	106	6,9
Broileriruuat	94	6,4	89	6,4	100	6,4
Makkararuuat	32	2,2	30	2,1	34	2,2
Maito ja maitovalmisteet	64	4,4	60	4,3	69	4,4
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	8	0,6	8	0,6	8	0,5
Maitojuomat >2 % rasvaa	1	0,1	1	0,1	2	0,1
Jogurtit ja viilit	7	0,4	6	0,5	7	0,4
Juustot	29	2,0	27	1,9	32	2,0
Maitojälkiruoat	11	0,7	10	0,7	13	0,8
Sokeri, makeiset	3	0,2	3	0,2	3	0,2
Juomat	2	0,1	1	0,1	2	0,1
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	17	1,2	19	1,4	15	0,9
Sekalaiset	40	2,7	34	2,4	48	3,1
Yhteensä	1461	100,0	1393	100,0	1552	100,0

Taulukko 5.13. Elintarvikeryhmien osuudet (%) EPA*:n päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmitäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Peruna, perunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,4
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kalaruoat	69,9	91,4	71,0	92,0	68,4	90,7
Kananmunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liharuoat	6,2	8,2	5,9	7,7	6,7	8,8
Maito ja maitovalmisteet	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sokeri, makeiset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sekalaiset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Yhteensä	76,4	100,0	77,1	100,0	75,4	100,0

*eikosapentaenihappo

Taulukko 2.14. Elintarvikeryhmien osuudet (%) DHA*:n päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmitäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	1,3	0,6	1,2	0,5	1,4	0,7
Peruna, perunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1
Vilja- ja leivontatuotteet	3,3	1,5	3,0	1,3	3,8	1,7
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1
Kalaruoat	198	89,2	202	90	193	88,4
Kananmunaruoat	6,8	3,1	6,9	3,1	6,6	3,0
Liharuoat	12,4	5,6	11,8	5,3	13,0	6,0
Maito ja maitovalmisteet	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0
Sokeri, makeiset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sekalaiset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Yhteensä	222	100,0	225	100,0	219	100,0

*dokosaheksaenihappo

Taulukko 5.15. Elintarvikeryhmien osuudet (%) kolesterolin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	5,0	3,5	4,7	3,4	5,4	3,6
Peruna, perunaruogat	1,3	0,9	1,2	0,9	1,5	1,0
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,9	0,6	0,8	0,6	1,0	0,7
Vilja- ja leivontatuotteet	16,2	11,3	15,1	10,9	17,7	11,9
Levitteet, öljyt, kastikkeet	6,6	4,6	6,4	4,6	6,9	4,7
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	4,6	3,2	4,5	3,2	4,9	3,3
Voi	0,9	0,6	0,9	0,7	0,8	0,5
Kalaruoat	13,5	9,4	13,0	9,3	14,1	9,5
Kananmunaruogat	23,0	16,1	23,4	16,8	22,3	15,1
Liharuogat	46,5	32,5	45,3	32,5	48,2	32,5
Liha- ja makkaraleikkeleet	2,8	2,0	2,7	1,9	3,0	2,0
Liharuogat	26,8	18,8	26,8	19,2	26,9	18,2
Broileriruogat	11,2	7,9	10,8	7,8	11,8	8,0
Makkararuogat	4,7	3,3	4,3	3,1	5,2	3,5
Sisäelin- ja veriruogat	0,9	0,7	0,7	0,5	1,3	0,9
Maito ja maitovalmisteet	29,6	20,7	28,7	20,7	30,7	20,7
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	9,5	6,7	9,6	6,9	9,5	6,4
Maitojuomat >2 % rasvaa	1,1	0,8	0,9	0,7	1,4	0,9
Jogurtit ja viilit	4,9	3,5	4,9	3,5	5,0	3,4
Juustot	5,6	3,9	5,6	4,0	5,6	3,7
Maitojälkiruoat	2,7	1,9	2,4	1,7	3,1	2,1
Sokeri, makeiset	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Juomat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sekalaiset	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Yhteensä	143	100,0	139	100,0	148	100,0

Taulukko 5.16. Elintarvikeryhmien osuudet (%) transrasvahappojen päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,01	1,9	0,01	1,8	0,01	2,0
Peruna, perunaruuat	0,06	8,8	0,06	8,7	0,06	8,7
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,00	0,6	0,00	0,5	0,01	0,7
Vilja- ja leivontatuotteet	0,14	19,8	0,13	19,5	0,14	20,1
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	0,05	7,9	0,05	7,8	0,06	7,9
Keksit, pikkuleivät	0,03	3,8	0,03	4,1	0,03	3,5
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset ja pizzat	0,03	4,1	0,02	3,6	0,03	4,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,10	15,1	0,10	15,1	0,11	14,9
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	0,04	6,0	0,04	6,0	0,04	6,1
Voi	0,01	1,5	0,01	1,5	0,01	1,3
Kalaruoat	0,04	5,3	0,04	5,6	0,03	4,6
Kananmunaruuat	0,00	0,3	0,00	0,2	0,00	0,3
Liharuuat	0,12	17,1	0,11	16,7	0,13	17,7
Maito ja maitovalmisteet	0,20	29,1	0,19	29,1	0,21	29,2
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,03	4,4	0,03	4,5	0,03	4,2
Maitojuomat >2 % rasvaa	0,01	1,3	0,01	1,1	0,01	1,5
Jogurtit ja viilit	0,03	4,8	0,03	4,8	0,03	4,6
Juustot	0,07	10,4	0,07	10,6	0,07	10,1
Maitojälkiruoat	0,02	2,9	0,02	2,7	0,02	3,1
Jäätelö	0,03	4,4	0,03	4,4	0,03	4,5
Sokeri, makeiset	0,00	0,6	0,00	0,6	0,01	0,7
Juomat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Sekalaiset	0,01	1,6	0,01	2,0	0,01	1,1
Yhteensä	0,68	100,0	0,66	100,0	0,71	100,0

5.2 Vitamiinien saanti elintarvikeryhmittäin

Tärkeimmät A-vitamiinin saantilähteet olivat kasvikset ja kasvisruoat (30 %), levitteet ja öljyt (20 %) sekä liharuoat (18 %) (taulukko 5.17). Lähes puolet (47 %) D-vitamiinista tuli lapsilla D-vitaminoiduista maitovalmisteista, joista tärkeimmät lähteet olivat rasvaton maito (25 %) ja kevytmaito (17 %) (taulukko 5.18). Muut merkittävät D-vitamiinin lähteet olivat levitteet ja öljyt (30 %), joista erityisesti D-vitaminoidut margariinit ja rasvalevitteet (23 %) sekä kalaruoat (9,9 %). E-vitamiinia lapset saivat eniten levitteistä ja öljyistä (24 %) ja näistä erityisesti margariineista ja rasvalevitteistä (19 %) (taulukko 5.19).

Tiamiinia saatiin eniten liharuoista (23 %), maitovalmisteista (21 %) ja viljavalmisteista (21 %) (taulukko 5.20). Maitovalmisteet olivat lasten ruokavaliossa riboflaviinin suurin lähde (61 %) (taulukko 5.21). Niasiinin päälähteet olivat liharuoat (31 %), maitovalmisteet (27 %) ja viljavalmisteet (20 %) (taulukko 5.22). B6-vitamiinia taas saatiin eniten maitovalmisteista (23 %) ja liharuoista (20 %) (taulukko 5.23). Folaattia lapset saivat eniten viljavalmisteista (29 %), joista erityisesti ruisleipä oli merkittävä lähde (9,2 %). Folaattia saatiin myös maitovalmisteista (19 %) sekä kasviksista ja kasvisruoista (14 %), joista tuoreet kasvikset (8,7 %) olivat suurin lähde (taulukko 5.24). B12-vitamiinin päälähteet olivat maitovalmisteet (49 %) ja liharuoat (23 %) (taulukko 5.25). C-vitamiinia saatiin eniten hedelmistä ja marjoista (46 %) sekä kasviksista ja kasvisruoista (24 %) (taulukko 5.26).

Taulukko 5.17. Elintarvikeryhmien osuudet (%) A-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	µg RE/pv	%	µg RE/pv	%	µg RE/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	166	30,2	159	29,9	175	30,6
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	116	21,2	112	21,0	123	21,6
Kasvisruoat	32	5,9	29	5,4	37	6,5
Lisäkekasvikset	16	2,9	18	3,4	14	2,4
Peruna, perunaruoat	8	1,4	7	1,2	9	1,6
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	13	2,4	13	2,4	13	2,3
Vilja- ja leivontatuotteet	31	5,7	30	5,6	34	5,9
Levitteet, öljyt, kastikkeet	112	20,4	108	20,3	117	20,5
Margariinit ja rasvalevitteet	86	15,6	82	15,5	90	15,8
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	21	3,7	20	3,7	21	3,8
Kalaruoat	9	1,6	8	1,4	10	1,8
Kananmunaruoat	14	2,6	14	2,7	14	2,5
Liharuoat	98	17,9	97	18,2	100	17,5
Liharuoat	57	10,5	64	12,0	49	8,5
Broileriruoat	10	1,9	10	1,9	11	1,9
Sisäelin- ja veriruoat	2	0,3	2	0,3	2	0,3
Maito ja maitovalmisteet	74	13,5	72	13,5	77	13,5
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	21	3,7	21	3,9	20	3,6
Jogurtit ja viilit	13	2,4	13	2,5	14	2,4
Juustot	17	3,0	17	3,1	16	2,9
Sokeri, makeiset	3	0,5	3	0,5	3	0,5
Juomat	1	0,1	0	0,1	1	0,1
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	2	0,4	3	0,6	1	0,2
Sekalaiset	18	3,2	19	3,5	17	2,9
Yhteensä	548	100,0	532	100,0	570	100,0

Taulukko 5.18. Elintarvikeryhmien osuudet (%) D-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	µg/pv	%	µg/pv	%	µg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,1	0,9	0,1	0,9	0,1	0,9
Peruna, perunaruuat	0,1	0,6	0,1	0,6	0,1	0,7
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	0,5	0,0	0,4	0,1	0,6
Vilja- ja leivontatuotteet	0,4	4,9	0,4	4,8	0,5	4,9
Levitteet, öljyt, kastikkeet	2,7	29,6	2,6	29,4	2,8	29,8
Margariinit ja rasvalevitteet	2,1	23,1	2,0	23,0	2,2	23,3
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	0,6	6,3	0,6	6,2	0,6	6,3
Kalaruuat	0,9	9,9	0,9	10,0	0,9	9,8
Kananmunaruuat	0,2	1,7	0,2	1,7	0,1	1,6
Liharuuat	0,3	3,4	0,3	3,4	0,3	3,4
Maito ja maitovalmisteet	4,3	47,0	4,2	47,2	4,5	46,8
Maitojuomat, rasvattomat	2,3	25,4	2,2	24,8	2,5	26,1
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	1,5	16,5	1,5	17,2	1,5	15,5
Jogurtit ja viilit	0,3	2,8	0,3	3,0	0,2	2,5
Juustot	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2
Sokeri, makeiset	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Juomat	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,1	1,3	0,1	1,3	0,1	1,2
Sekalaiset	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0
Yhteensä	9,1	100,0	8,8	100,0	9,5	100,0

Taulukko 5.19. Elintarvikeryhmien osuudet (%) E-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg α-TE /pv	%	mg α-TE /pv	%	mg α-TE /pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,52	8,4	0,51	8,5	0,54	8,3
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	0,28	4,6	0,27	4,6	0,30	4,6
Peruna, perunaruoat	0,17	2,8	0,16	2,7	0,19	2,8
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,53	8,5	0,50	8,3	0,58	8,8
Vilja- ja leivontatuotteet	1,26	20,3	1,19	20,1	1,35	20,6
Ruisleipä	0,16	2,6	0,16	2,7	0,16	2,5
Sekaleipä	0,23	3,8	0,22	3,7	0,25	3,9
Puuro	0,12	2,0	0,15	2,1	0,13	1,9
Pullat, munkit, kakut ja leivokset	0,19	3,0	0,32	3,0	0,20	3,1
Levitteet, öljyt, kastikkeet	1,47	23,8	1,42	23,9	1,55	23,6
Margariinit ja rasvalevitteet	1,16	18,6	1,11	18,8	1,21	18,4
Rasvaseokset ja rasvaseoslevitteet	0,19	3,0	0,18	3,0	0,20	3,0
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	0,07	1,1	0,06	1,1	0,07	1,1
Kalaruoat	0,52	8,4	0,49	8,2	0,56	8,6
Kananmunaruoat	0,11	1,8	0,11	1,9	0,11	1,7
Liharuoat	0,90	14,5	0,86	14,4	0,95	14,5
Liharuoat	0,44	7,1	0,42	7,1	0,46	7,1
Broileriruoat	0,36	5,8	0,34	5,8	0,39	5,9
Maito ja maitovalmisteet	0,29	4,6	0,27	4,6	0,30	4,6
Sokeri, makeiset	0,03	0,4	0,03	0,4	0,03	0,4
Juomat	0,03	0,5	0,03	0,4	0,04	0,5
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,12	1,9	0,13	2,2	0,10	1,5
Sekalaiset	0,26	4,2	0,25	4,3	0,27	4,1
Yhteensä	6,20	100,0	5,93	100,0	6,57	100,0

Taulukko 5.20. Elintarvikeryhmien osuudet (%) tiamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmit-
tään.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,06	7,2	0,06	7,4	0,06	7,1
Peruna, perunaruoat	0,08	10,3	0,08	10,1	0,09	10,5
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,06	6,7	0,05	6,5	0,06	7,1
Hedelmät, tuoreet	0,03	3,9	0,03	3,8	0,03	3,8
Vilja- ja leivontatuotteet	0,17	21,1	0,16	20,9	0,18	21,2
Ruisleipä	0,04	4,8	0,04	5,0	0,04	4,6
Sekaleipä	0,04	5,0	0,04	5,0	0,04	5,0
Vehnäleipä, vaalea	0,01	0,6	0,01	0,6	0,01	0,7
Puuro	0,03	3,4	0,03	3,6	0,03	3,2
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	0,01	1,3	0,01	1,4	0,01	1,4
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,00	0,1	0,00	0,1	0,00	0,1
Kalaruoat	0,04	4,3	0,03	4,2	0,04	4,3
Kananmunaruoat	0,01	1,0	0,01	1,1	0,01	0,9
Liharuoat	0,19	23,4	0,18	23,1	0,20	23,5
Liha- ja makkaraleikkelet	0,02	2,9	0,02	2,9	0,02	2,8
Liharuoat	0,11	13,2	0,10	13,2	0,12	13,3
Broileriruoat	0,02	2,8	0,02	2,9	0,02	2,8
Makkararuoat	0,03	3,9	0,03	3,8	0,04	4,2
Maito ja maitovalmisteet	0,17	21,3	0,17	21,6	0,18	20,9
Maitojuomat, rasvattomat	0,07	8,7	0,07	8,6	0,08	8,7
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,06	7,8	0,06	8,2	0,06	7,4
Jogurtti ja viili	0,02	2,4	0,02	2,6	0,02	2,3
Sokeri, makeiset	0,00	0,2	0,00	0,3	0,00	0,2
Juomat	0,01	0,9	0,01	0,9	0,01	0,9
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,01	1,0	0,01	1,0	0,01	0,8
Sekalaiset	0,02	2,7	0,02	2,7	0,02	2,7
Yhteensä	0,82	100,0	0,78	100,0	0,86	100,0

Taulukko 5.21. Elintarvikeryhmien osuudet (%) riboflaviinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,08	4,7	0,08	4,8	0,08	4,6
Peruna, perunaruogat	0,02	1,3	0,02	1,3	0,02	1,4
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,07	4,0	0,06	3,9	0,07	4,0
Vilja- ja leivontatuotteet	0,19	11,3	0,18	11,2	0,20	11,6
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,00	0,2	0,00	0,2	0,00	0,2
Kalaruoat	0,03	1,7	0,03	1,6	0,03	1,8
Kananmunaruogat	0,03	1,5	0,03	1,6	0,02	1,3
Liharuogat	0,18	11,0	0,17	11,0	0,19	11,0
Liharuogat	0,11	6,6	0,11	6,7	0,11	6,4
Broileriruoat	0,04	2,4	0,04	2,3	0,04	2,4
Maito ja maitovalmisteet	1,00	61,1	0,97	61,3	1,04	60,9
Maitojuomat, rasvattomat	0,47	28,6	0,44	28,1	0,50	29,1
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,30	18,5	0,30	19,1	0,30	17,6
Jogurtit ja viilit	0,10	6,4	0,11	6,7	0,10	6,1
Sokeri, makeiset	0,01	0,6	0,01	0,6	0,01	0,6
Juomat	0,01	0,4	0,01	0,4	0,01	0,5
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,02	1,2	0,02	1,3	0,02	1,2
Sekalaiset	0,01	0,9	0,01	0,9	0,01	0,8
Yhteensä	1,63	100,0	1,58	100,0	1,70	100,0

Taulukko 5.22. Elintarvikeryhmien osuudet (%) niasiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg NE/pv	%	mg NE/pv	%	mg NE/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,91	4,7	0,88	4,7	0,94	4,6
Peruna, perunaruogat	0,31	1,6	0,29	1,6	0,34	1,7
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,73	3,8	0,69	3,7	0,79	3,9
Hedelmät, tuoreet	0,42	2,2	0,40	2,2	0,44	2,1
Vilja- ja leivontatuotteet	3,87	20,0	3,64	19,6	4,18	20,6
Ruisleipä	0,44	2,3	0,43	2,3	0,45	2,2
Sekaleipä	0,82	4,3	0,79	4,3	0,86	4,3
Vehnäleipä, vaalea	0,18	0,9	0,16	0,8	0,22	1,1
Puuro	0,69	3,5	0,68	3,7	0,69	3,4
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	0,34	1,8	0,32	1,7	0,37	1,8
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,02	0,1	0,02	0,1	0,03	0,1
Kalaruoat	1,77	9,1	1,75	9,4	1,78	8,8
Kananmunaruogat	0,23	1,2	0,24	1,3	0,21	1,0
Liharuogat	5,90	30,5	5,66	30,5	6,21	30,6
Liha- ja makkaraleikkelet	0,46	2,4	0,44	2,4	0,50	2,5
Liharuogat	3,11	16,1	3,01	16,2	3,25	16,0
Broileriruogat	1,63	8,4	1,59	8,5	1,68	8,3
Makkararuogat	0,60	3,1	0,56	3,0	0,66	3,3
Maito ja maitovalmisteet	5,12	26,5	4,97	26,7	5,32	26,2
Maitojuomat, rasvattomat	2,20	11,4	2,10	11,3	2,34	11,5
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	1,32	6,8	1,32	7,1	1,31	6,5
Jogurtit ja viilit	0,50	2,6	0,50	2,7	0,49	2,4
Sokeri, makeiset	0,07	0,4	0,07	0,3	0,08	0,4
Juomat	0,04	0,2	0,04	0,2	0,05	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,12	0,6	0,13	0,7	0,11	0,5
Sekalaiset	0,23	1,2	0,22	1,2	0,25	1,2
Yhteensä	19,3	100,0	18,6	100,0	20,3	100,0

Taulukko 5.23. Elintarvikeryhmien osuudet (%) B6-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,08	6,8	0,08	6,9	0,08	6,7
Peruna, perunaruogat	0,06	4,7	0,05	4,7	0,06	4,8
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,21	17,5	0,19	17,1	0,22	17,9
Vilja- ja leivontatuotteet	0,16	13,4	0,15	13,4	0,17	13,4
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,00	0,1	0,00	0,1	0,00	0,1
Kalaruoat	0,09	7,7	0,09	8,0	0,09	7,2
Kananmunaruogat	0,01	0,8	0,01	0,9	0,01	0,7
Liharuogat	0,24	20,3	0,23	20,2	0,25	20,5
Liharuogat	0,13	10,6	0,12	10,6	0,13	10,6
Broileriruogat	0,07	5,5	0,06	5,6	0,07	5,4
Maito ja maitovalmisteet	0,27	22,7	0,26	22,9	0,28	22,5
Maitojuomat, rasvattomat	0,13	10,6	0,12	10,5	0,13	10,7
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,08	6,9	0,08	7,2	0,08	6,5
Jogurtit ja viilit	0,03	2,8	0,03	2,8	0,03	2,7
Sokeri, makeiset	0,00	0,2	0,00	0,2	0,00	0,2
Juomat	0,03	2,6	0,03	2,2	0,04	3,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,01	1,0	0,01	1,2	0,01	0,7
Sekalaiset	0,03	2,1	0,03	2,2	0,03	2,1
Yhteensä	1,18	100,0	1,13	100,0	1,24	100,0

Taulukko 5.24. Elintarvikeryhmien osuudet (%) folaatin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	µg/pv	%	µg/pv	%	µg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	20,3	13,9	19,7	14,0	21,2	13,7
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	12,7	8,7	11,9	8,5	13,8	8,9
Kasvisruoat	4,9	3,4	5,0	3,6	4,8	3,1
Lisäkekasvikset	2,5	1,7	2,6	1,8	2,3	1,5
Peruna, perunaruoat	7,4	5,0	6,9	4,9	7,9	5,1
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	17,0	11,6	15,8	11,2	18,7	12,1
Hedelmät, tuoreet	8,0	5,5	7,6	5,4	8,5	5,5
Täysmehut	2,8	1,9	2,4	1,7	3,5	2,2
Vilja- ja leivontatuotteet	42,1	28,7	40,3	28,7	44,5	28,8
Ruisleipä	13,4	9,2	13,3	9,5	13,6	8,8
Sekaleipä	10,2	7,0	9,7	6,9	10,9	7,1
Vehnäleipä, vaalea	1,8	1,2	1,5	1,1	2,1	1,4
Puuro	5,4	3,7	5,3	3,8	5,4	3,5
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	1,9	1,3	1,9	1,3	2,0	1,3
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Kalaruoat	4,7	3,2	4,2	3,0	5,3	3,4
Kananmunaruoat	3,7	2,5	3,8	2,7	3,6	2,3
Liharuoat	18,2	12,4	17,3	12,3	19,3	12,5
Liharuoat	10,6	7,2	10,7	7,6	10,5	6,8
Broileriruoat	3,5	2,4	3,4	2,4	3,6	2,3
Maito ja maitovalmisteet	27,1	18,5	26,3	18,7	28,1	18,2
Maitojuomat, rasvattomat	10,4	7,1	9,8	7,0	11,3	7,3
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	6,9	4,7	7,1	5,0	6,8	4,4
Jogurtit ja viilit	3,5	2,4	3,5	2,5	3,4	2,2
Juusto	2,0	1,4	2,1	1,5	1,9	1,2
Sokeri, makeiset	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2
Juomat	1,2	0,8	1,1	0,8	1,3	0,8
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	2,6	1,8	2,9	2,1	2,2	1,4
Sekalaiset	1,8	1,3	1,8	1,3	1,9	1,2
Yhteensä	147	100,0	141	100,0	155	100,0

Taulukko 5.25. Elintarvikeryhmien osuudet (%) B12-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	µg/pv	%	µg/pv	%	µg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,05	1,1	0,04	1,0	0,05	1,2
Peruna, perunaruoat	0,02	0,3	0,01	0,3	0,02	0,4
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,02	0,4	0,02	0,4	0,02	0,5
Vilja- ja leivontatuotteet	0,24	5,7	0,23	5,4	0,27	6,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,01	0,2	0,01	0,2	0,01	0,2
Kalaruoat	0,67	15,5	0,66	15,7	0,67	15,2
Kananmunaruoat	0,15	3,6	0,16	3,7	0,15	3,4
Liharuoat	0,98	22,8	0,98	23,3	0,97	22,2
Liha- ja makkaraleikkeleet	0,03	0,8	0,03	0,7	0,04	0,8
Liharuoat	0,66	15,3	0,69	16,3	0,62	14,1
Broileriruoat	0,16	3,8	0,16	3,7	0,17	3,8
Makkararuoat	0,06	1,4	0,06	1,3	0,06	1,4
Maito ja maitovalmisteet	2,09	48,7	2,03	48,1	2,18	49,6
Maitojuomat, rasvattomat	0,98	22,8	0,93	22,1	1,04	23,7
Maitojuomat, 0,1-2 % rasvaa	0,64	14,9	0,64	15,2	0,64	14,5
Jogurtit ja viilit	0,17	4,0	0,17	4,1	0,17	3,8
Juusto	0,11	2,6	0,11	2,7	0,11	2,5
Maitojälkiruoat	0,08	1,9	0,08	1,8	0,09	2,1
Sokeri, makeiset	0,00	0,1	0,00	0,1	0,00	0,0
Juomat	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,06	1,5	0,07	1,6	0,06	1,3
Sekalaiset	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00	0,0
Yhteensä	4,29	100,0	4,22	100,0	4,40	100,0

Taulukko 5.26. Elintarvikeryhmien osuudet (%) C-vitamiinin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	16,3	24,1	16,0	24,8	16,7	23,2
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	12,4	18,4	12,0	18,6	13,0	18,1
Kasvisruoat	1,9	2,9	1,9	2,9	2,0	2,8
Lisäkekasvikset	1,8	2,6	2,0	3,1	1,5	2,1
Peruna, perunaruoat	3,6	5,3	3,4	5,3	3,9	5,4
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	30,7	45,5	28,8	44,7	33,3	46,4
Hedelmät, tuoreet	13,2	19,5	12,7	19,7	13,9	19,4
Marja- ja hedelmäkeitot ja -kiisselit	2,4	3,5	2,4	3,7	2,3	3,3
Täysmehut	6,7	9,8	5,8	8,9	7,9	11,0
Smoothiet	1,2	1,8	1,2	1,9	1,3	1,8
Vilja- ja leivontatuotteet	1,3	1,9	1,1	1,8	1,4	2,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
Kalaruoat	0,8	1,1	0,7	1,1	0,9	1,2
Kananmunaruoat	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Liharuoat	4,2	6,2	4,1	6,4	4,3	6,0
Maito ja maitovalmisteet	7,5	11,1	7,3	11,3	7,9	10,9
Sokeri, makeiset	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,2
Juomat	2,5	3,7	2,3	3,6	2,7	3,8
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1
Sekalaiset	0,5	0,8	0,6	0,9	0,4	0,6
Yhteensä	67,6	100,0	64,4	100,0	71,8	100,0

5.3 Kivennäisaineiden saanti elintarvikeryhmittäin

Suurimmat suolan (NaCl) lähteet lasten ruokavaliossa olivat viljavalmisteet (32 %) ja liharuoat (27 %) (taulukko 5.27). Kaliumia saatiin eniten maitovalmisteista (34 %), liharuoista (14 %) ja viljavalmisteista (14 %) (taulukko 5.28). Fosforin suurimmat lähteet olivat maitovalmisteet (47 %) ja viljavalmisteet (22 %) (taulukko 5.29).

Kalsiumia lapset saivat selvästi eniten maitovalmisteista (74 %), erityisesti rasvattomasta maidosta (31 %) (taulukko 5.30). Suurimmat magnesiumin lähteet olivat viljavalmisteet (31 %) ja maitovalmisteet (28 %) (taulukko 5.31). Rautaa saatiin eniten viljavalmisteista (42 %), erityisesti ruisleivästä (11 %). Muita merkittäviä raudan saantilähteitä olivat liharuoat (22 %) (taulukko 5.32).

Sinkin suurimmat lähteet olivat maitovalmisteet (30 %), viljavalmisteet (29 %) sekä liharuoat (25 %) (taulukko 5.33). Jodista lähes puolet tuli maitovalmisteista (47 %). Erityisesti rasvaton maito oli merkittävä jodin lähde (21 %). Jodia saatiin runsaasti myös viljavalmisteista (20 %) (taulukko 5.34).

Taulukko 5.27. Elintarvikeryhmien osuudet (%) suolan (NaCl) päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	g/pv	%	g/pv	%	g/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,2	4,8	0,2	4,8	0,3	4,9
Peruna, perunaruoat	0,2	3,2	0,1	3,1	0,2	3,4
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,4
Vilja- ja leivontatuotteet	1,6	32,3	1,5	32,3	1,7	32,3
Ruisleipä	0,3	5,8	0,3	6,0	0,3	5,6
Sekaleipä	0,3	5,5	0,3	5,4	0,3	5,7
Vehnäleipä, vaalea	0,1	1,4	0,1	1,2	0,1	1,5
Puuro	0,5	10,0	0,5	10,4	0,5	9,5
Pasta, riisi ja muut viljavalmisteet	0,1	1,7	0,1	1,7	0,1	1,6
Suolaiset leivonnaiset	0,2	3,8	0,2	3,6	0,2	4,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,2	4,1	0,2	4,1	0,2	4,1
Kalaruoat	0,3	6,8	0,3	6,7	0,4	7,1
Kanamunaruoat	0,0	0,9	0,0	0,9	0,0	0,8
Liharuoat	1,4	27,2	1,3	27,3	1,4	27,1
Liha- ja makkaraleikkeleet	0,1	2,1	0,1	2,1	0,1	2,1
Liharuoat	0,7	14,2	0,7	14,4	0,7	14,0
Broileriruoat	0,3	5,6	0,3	5,7	0,3	5,5
Makkararuoat	0,2	4,9	0,2	4,8	0,3	5,0
Maito ja maitovalmisteet	0,8	15,5	0,7	15,7	0,8	15,2
Maitojuomat, rasvattomat	0,3	5,5	0,3	5,5	0,3	5,6
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,2	3,4	0,2	3,6	0,2	3,2
Jogurtit ja viilit	0,1	1,5	0,1	1,5	0,1	1,4
Juustot	0,2	3,1	0,2	3,2	0,2	2,9
Sokeri, makeiset	0,0	0,6	0,0	0,5	0,0	0,8
Juomat	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,3
Sekalaiset	0,2	3,5	0,2	3,7	0,2	3,3
Yhteensä	5,0	100,0	4,8	100,0	5,2	100,0

Elintarvikkeen suolapitoisuus on saatu kertomalla elintarvikkeen kokonaisnatriumin määrä 2,548:lla.

Taulukko 5.28. Elintarvikeryhmien osuudet (%) kaliumin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	268	10,6	261	10,8	279	10,5
Peruna, perunaruuat	222	8,8	208	8,6	240	9,0
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	284	11,3	271	11,2	302	11,4
Vilja- ja leivontatuotteet	340	13,5	327	13,5	358	13,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	3,3	0,1	3,1	0,1	3,6	0,1
Kalaruoat	110	4,3	103	4,2	119	4,5
Kananmunaruuat	9,3	0,4	9,8	0,4	8,5	0,3
Liharuuat	345	13,7	330	13,6	364	13,7
Maito ja maitovalmisteet	845	33,5	818	33,8	880	33,1
Maitojuomat, rasvattomat	392	15,6	374	15,4	417	15,7
Maitojuomat, 0,1-2 % rasvaa	243	9,6	244	10,1	242	9,1
Sokeri, makeiset	22,4	0,9	19,7	0,8	26,0	1,0
Juomat	14,9	0,6	13,5	0,6	16,8	0,6
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	14,0	0,6	15,3	0,6	12,2	0,5
Sekalaiset	45,0	1,8	44,1	1,8	46,3	1,7
Yhteensä	2523	100,0	2423	100,0	2656	100,0

Taulukko 5.29. Elintarvikeryhmien osuudet (%) fosforin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	45,7	4,1	44,2	4,1	47,8	4,1
Peruna, perunaruuat	26,2	2,3	24,5	2,3	28,5	2,4
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	32,0	2,8	30,5	2,8	34,0	2,9
Vilja- ja leivontatuotteet	252	22,4	241	22,3	265	22,6
Levitteet, öljyt, kastikkeet	2,6	0,2	2,4	0,2	2,8	0,2
Kalaruoat	47,6	4,2	45,9	4,2	49,9	4,2
Kananmunaruuat	13,8	1,2	14,3	1,3	13,1	1,1
Liharuuat	151	13,4	145	13,4	158	13,5
Maito ja maitovalmisteet	523	46,6	507	46,7	546	46,4
Maitojuomat, rasvattomat	220	19,6	210	19,4	234	19,9
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	144	12,8	144	13,3	143	12,2
Sokeri, makeiset	8,1	0,7	7,5	0,7	9,0	0,8
Juomat	1,8	0,2	1,6	0,1	2,1	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	7,7	0,7	8,5	0,8	6,5	0,6
Sekalaiset	11,9	1,1	11,6	1,1	12,2	1,0
Yhteensä	1123	100,0	1084	100,0	1175	100,0

Taulukko 5.30. Elintarvikeryhmien osuudet (%) kalsiumin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	29,2	3,1	27,6	3,0	31,4	3,2
Peruna, perunaruuat	8,2	0,9	7,7	0,8	9,0	0,9
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	27,1	2,9	25,5	2,8	29,3	3,0
Vilja- ja leivontatuotteet	81,2	8,6	77,5	8,4	86,2	8,7
Levitteet, öljyt, kastikkeet	2,6	0,3	2,6	0,3	2,8	0,3
Kalaruoat	12,8	1,3	11,5	1,3	14,5	1,5
Kananmunaruuat	4,1	0,4	4,4	0,5	3,7	0,4
Liharuuat	38,2	4,0	36,9	4,0	39,9	4,0
Maito ja maitovalmisteet	698	73,7	678	73,8	725	73,6
Maitojuomat, rasvattomat	296	31,2	282	30,7	315	32,0
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	192	20,3	193	21,1	191	19,4
Jogurtit ja viilit	75,1	7,9	75,2	8,2	75,0	7,6
Juusto	75,5	8,0	74,4	8,1	77,0	7,8
Maitojälkiruoat	22,8	2,4	21,2	2,3	25,1	2,5
Sokeri, makeiset	12,4	1,3	11,5	1,3	13,5	1,4
Juomat	9,3	1,0	9,0	1,0	9,6	1,0
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	19,2	2,0	20,7	2,3	17,3	1,8
Sekalaiset	4,6	0,5	5,3	0,6	3,7	0,4
Yhteensä	947	100,0	918	100,0	986	100,0

Taulukko 5.31. Elintarvikeryhmien osuudet (%) magnesiumin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	16,4	7,0	15,9	7,1	16,9	6,9
Peruna, perunaruoat	12,0	5,1	11,3	5,0	13,0	5,3
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	20,1	8,6	19,0	8,5	21,6	8,8
Vilja- ja leivontatuotteet	71,8	30,8	69,2	30,9	75,3	30,7
Ruisleipä	20,8	8,9	20,5	9,1	21,2	8,6
Sekaleipä	13,0	5,6	12,5	5,6	13,7	5,6
Vehnäleipä, vaalea	1,5	0,6	1,3	0,6	1,8	0,7
Puuro	17,5	7,5	17,4	7,8	17,6	7,2
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	5,7	2,5	5,5	2,4	6,1	2,5
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,5	0,2	0,5	0,2	0,6	0,2
Kalaruoat	6,8	2,9	6,5	2,9	7,3	3,0
Kananmunaruoat	0,9	0,4	1,0	0,4	0,8	0,3
Liharuoat	26,0	11,2	24,9	11,1	27,6	11,3
Maito ja maitovalmisteet	64,5	27,7	62,5	27,9	67,2	27,4
Maitojuomat, rasvattomat	29,6	12,7	28,2	12,6	31,5	12,8
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	18,3	7,9	18,3	8,2	18,3	7,5
Jogurtit ja viilit	7,1	3,0	7,1	3,2	7,0	2,9
Sokeri, makeiset	4,7	2,0	4,1	1,8	5,5	2,2
Juomat	1,2	0,5	1,0	0,5	1,3	0,6
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	3,1	1,3	3,4	1,5	2,7	1,1
Sekalaiset	5,1	2,2	4,9	2,2	5,2	2,1
Yhteensä	233	100,0	224	100,0	245	100,0

Taulukko 5.32. Elintarvikeryhmien osuudet (%) raudan päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,51	7,2	0,50	7,3	0,52	6,9
Peruna, perunaruoat	0,35	4,9	0,33	4,8	0,38	5,1
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,44	6,2	0,41	6,0	0,48	6,4
Vilja- ja leivontatuotteet	2,99	42,2	2,85	41,9	3,17	42,5
Ruisleipä	0,81	11,4	0,80	11,7	0,82	11,0
Sekaleipä	0,56	7,9	0,53	7,8	0,59	8,0
Vehnäleipä, vaalea	0,08	1,1	0,07	1,0	0,09	1,2
Puuro	0,63	8,8	0,63	9,2	0,63	8,5
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	0,23	3,2	0,21	3,1	0,26	3,4
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,03	0,4	0,03	0,4	0,03	0,4
Kalaruoat	0,20	2,8	0,19	2,8	0,20	2,7
Kananmunaruoat	0,16	2,3	0,16	2,4	0,16	2,1
Liharuoat	1,55	21,8	1,49	21,9	1,62	21,7
Liha- ja lihamakkaraleikkeet	0,04	0,6	0,04	0,5	0,04	0,6
Liharuoat	1,06	14,9	1,03	15,2	1,09	14,6
Broileriruoat	0,21	2,9	0,20	2,9	0,22	3,0
Makkararuoat	0,13	1,9	0,14	2,0	0,12	1,6
Sisäelin- ja veriruoat	0,11	1,6	0,09	1,3	0,14	1,9
Maito ja maitovalmisteet	0,36	5,1	0,35	5,1	0,38	5,1
Sokeri, makeiset	0,18	2,6	0,15	2,2	0,22	3,0
Juomat	0,04	0,5	0,03	0,5	0,04	0,6
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,12	1,7	0,13	1,9	0,10	1,3
Sekalaiset	0,17	2,4	0,17	2,5	0,17	2,2
Yhteensä	7,09	100,0	6,81	100,0	7,46	100,0

Taulukko 5.33. Elintarvikeryhmien osuudet (%) sinkin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	mg/pv	%	mg/pv	%	mg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	0,35	4,5	0,34	4,5	0,37	4,5
Peruna, perunaruuat	0,17	2,1	0,15	2,1	0,18	2,2
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	0,18	2,3	0,17	2,3	0,19	2,4
Vilja- ja leivontatuotteet	2,29	29,4	2,19	29,2	2,43	29,7
Ruisleipä	0,60	7,7	0,59	7,9	0,62	7,5
Sekaleipä	0,40	5,2	0,38	5,1	0,43	5,3
Vehnäleipä, vaalea	0,06	0,8	0,05	0,7	0,07	0,9
Puuro	0,54	6,9	0,54	7,2	0,54	6,6
Pasta, riisi ja muut viljalisäkkeet	0,18	2,3	0,17	2,2	0,20	2,4
Levitteet, öljyt, kastikkeet	0,01	0,2	0,01	0,2	0,02	0,2
Kalaruoat	0,17	2,2	0,16	2,1	0,19	2,3
Kananmunaruuat	0,09	1,2	0,10	1,3	0,09	1,1
Liharuuat	1,94	24,9	1,86	24,8	2,05	25,0
Liha- ja makkaraleikkelet	0,09	1,1	0,08	1,1	0,09	1,1
Liharuuat	1,35	17,3	1,30	17,4	1,41	17,2
Broileriruoat	0,27	3,4	0,26	3,4	0,28	3,4
Makkararuuat	0,21	2,7	0,20	2,6	0,23	2,8
Maito ja maitovalmisteet	2,37	30,3	2,30	30,6	2,45	30,0
Maitojuomat, rasvattomat	0,98	12,6	0,94	12,5	1,04	12,7
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	0,54	6,9	0,54	7,2	0,54	6,6
Jogurtit ja viilit	0,27	3,5	0,28	3,7	0,26	3,2
Sokeri, makeiset	0,07	0,8	0,06	0,8	0,08	0,9
Juomat	0,02	0,2	0,01	0,2	0,02	0,2
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,06	0,7	0,07	0,9	0,05	0,6
Sekalaiset	0,09	1,1	0,09	1,2	0,09	1,0
Yhteensä	7,80	100,0	7,51	100,0	8,19	100,0

Taulukko 5.34. Elintarvikeryhmien osuudet (%) jodin päivittäisestä saannista kaikilla lapsilla ja ikäryhmittäin.

Saantilähde	Kaikki (n=815)		3—4 v (n=467)		5—6 v (n=348)	
	µg/pv	%	µg/pv	%	µg/pv	%
Kasvikset, kasvisruoat	4,7	2,6	4,5	2,5	5,1	2,7
Peruna, perunaruoat	4,7	2,5	4,3	2,4	5,2	2,7
Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat	2,7	1,5	2,6	1,4	2,9	1,5
Vilja- ja leivontatuotteet	36,8	19,8	35,3	19,7	38,7	20,0
Ruisleipä	1,4	0,7	1,4	0,8	1,4	0,7
Sekaleipä	2,5	1,4	2,4	1,3	2,6	1,4
Vehnäleipä, vaalea	1,2	0,7	1,0	0,6	1,5	0,8
Puuro	17,4	9,4	17,4	9,7	17,4	9,0
Levitteet, öljyt, kastikkeet	1,5	0,8	1,5	0,8	1,6	0,8
Kalaruoat	17,9	9,6	17,0	9,5	19,0	9,8
Kananmunaruoat	3,4	1,8	3,4	1,9	3,3	1,7
Liharuoat	21,7	11,7	21,2	11,8	22,5	11,6
Maito ja maitovalmisteet	86,7	46,8	84,1	47,0	90,1	46,5
Maitojuomat, rasvattomat	39,1	21,1	37,2	20,8	41,5	21,4
Maitojuomat, 1-1,5 % rasvaa	25,6	13,8	25,6	14,3	25,4	13,1
Jogurtit ja viilit	10,1	5,4	10,1	5,6	10,1	5,2
Sokeri, makeiset	1,9	1,0	1,6	0,9	2,3	1,2
Juomat	0,4	0,2	0,4	0,2	0,5	0,3
Kasvipohjaiset juomat ja välipalat	0,2	0,1	0,3	0,2	0,2	0,1
Sekalaiset	2,6	1,4	2,8	1,6	2,3	1,2
Yhteensä	185	100,0	179	100,0	194	100,0