

Arjen iloa ja yhteisiä retkiä

Retkeilyopas yhden vanhemman perheille





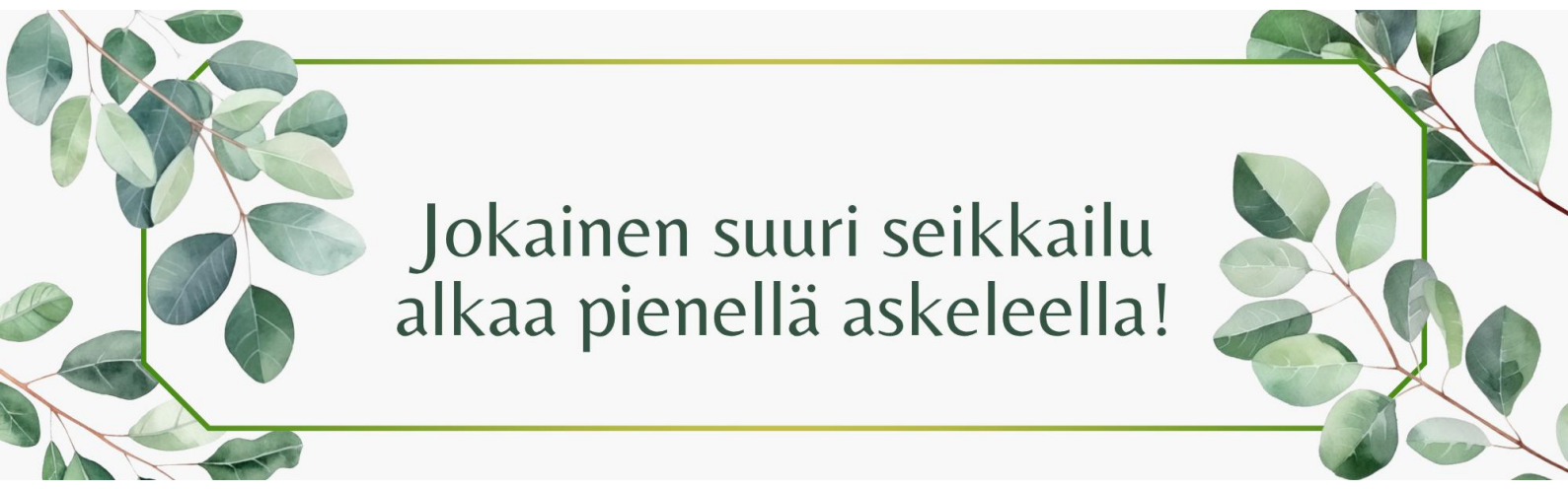
Sisällysluettelo

Jokainen suuri seikkailu alkaa pienellä askeleella!	3
Retkeily yhden aikuisen voimin	4
Miten retkeily voi harjoitella?	5
Erilaisia tapoja kulkea retkillä	6
Mitä pukea päälle retkelle - lapsille ja aikuisille?	7
Retken suunnittelu	8
Mitä pakata mukaan retkelle eri ikäisille?	9
Mitä pakata mukaan retkelle: vauvan pakkauslista	10
Mitä pakata mukaan retkelle: taaperon pakkauslista	11
Retkievää	12

Miten motivoida lasta etenemään retkellä?	13
Retkeilyn vaikutus perheen vuorovaikutukseen	14
Vaipan vaihtaminen ja imettäminen luonnossa	15
Eri tahojen järjestämät retket	16
Helpot retkeilykohteet pääkaupunkiseudulla	17
Lähteet	18



Pienperheyhdistys ry



Jokainen suuri seikkailu alkaa pienellä askeleella!

Lasten kanssa retkeily on mukava koko perheen harrastus, jossa lapset ja vanhemmat voivat yhdessä nauttia raikkaasta ulkoilmasta ja ulkona liikkumisesta. Retkeilyn aloittaminen ei vaadi suuria ponnisteluja - siihen riittää hyvät eväät, pieni luontoalue ja leikkimielinen asenne. Retkeilyä ei kannata ottaa liian vakavasti. Heti ei tarvitse lähteä yön yli -vaellukselle vaan siitä voi tehdä itselleen mielekkään ja helpon kokemuksen. Aloittaa voi vaikka eväsretkestä omalle pihalle tai lähipuistoon. Retkeily ja luonnossa liikkuminen merkitsee monelle vanhemmalle rauhoittumista ja hyvinvointia. Ne tarjoavat hyvää vastapainoa arjen askareille. Luonnossa olleessa unohtuvat kiire ja kuluttaminen - luonnossa voi vaan olla. Kun lasten kanssa retkeilee luonnossa, lapset oppivat arvostamaan ja kunnioittamaan luontoa ja heille muodostuu arvokas, ja tärkeä suhde siihen.

Tämä opas syntyi opinnäytetyöni tuloksena yhteistyönä Pienperheyhdistyksen sekä heidän perheidensä kanssa. Alkuperäinen ajatukseni tälle oppaalle lähti omakohtaisesta kokemuksestani retkeillä yhden vanhemman perheenä pienten kaksosten kanssa. Olen kaksosteni kanssa retkeillyt mm. pääkaupunkiseudulla lähiluonnossa, Suomen lapissa eri tuntureilla sekä Pohjois-Norjassa vuorilla. Kun itse aloitin retkeilyn harrastamisen lasteni kanssa, en tiennyt yhtään, miten se tulisi onnistumaan kahden pienen kanssa yhdeltä vanhemmalta. Aloittamalla pienin

askelin huomasi, että lasten kanssa voi kiivetä tunturin laelle tai tehdä useamman yön pyöräretkiä. Kaikki on mahdollista!

Oma jaksaminen voi arjen pyörteessä olla kortilla, mutta lupaan, että retkelle lähteminen virkistää kummasti mieltä! Toivon, että tämä opas innostaa sinua ja perhettäsi aloittamaan retkeilyn harrastamisen ja luonnossa liikkumisen yhdessä.

Iso kiitos kaikille vanhemmille, jotka osallistuivat haastatteluihin ja tämän oppaan tekoon! Ilman teitä tämä ei olisi ollut mahdollista. 😊

Ihania hetkiä lasten kanssa ulkona!

Ella Karjalainen



RETKEILY YHDEN AIKUISEN VOIMIN

Retkeily yhden vanhemman perheenä ei eroa retkeilystä kahden vanhemman perheenä, mutta retkelle lähdettäessä on muutamia asioita, joihin on hyvä kiinnittää huomiota, kun retkelle on lähdössä yksi aikuinen. (Äiti 42v)

Kun on kaksi aikuista ovat yhdessä vastuussa lapsista ja kannettavista tavaroista, voi retkeily tuntua luonnollisesti helpommalta. Joskus retkelle lähteminen yksin voi tuntua raskaalta -etenkin, kun arjen pyörittäminen on myös yksin omalla vastuulla. Silti rohkaistaan lähtemään ulos luontoon lasten kanssa. Luonto tarjoaa hengähdystauon arjesta ja yhteisiä hetkiä, jotka tuovat voimaan arkeen.

Se voi lopulta olla helpompaa olla retkellä lasten kanssa tai ainakin on sama säättö, joka olisi kotonakin. on myös luonnossa. Se on ihan sama, missä säädetään. Oma asenne ratkaisee! (Äiti 45 v)

Huomioitavaa on, että tavaroiden ja lasten kantajia on usein vain yksi, ellei esimerkiksi kummi tai ystävä lähde mukaan retkelle. Retkeä suunniteltaessa on siis hyvä ottaa huomioon oma jaksaminen ja tavarain määrä. Useamman lapsen kanssa voi olla helpompaa kulkea vaunuilla, mutta myös kahta pientä lasta voi kantaa samanaikaisesti. Lapset usein jaksavat kävellä itse tai kulkea potkupyörällä, ikätasonsa mukaisesti. Retkeily on edullista ja helppoa harrastamista yhdessä, jota voi tehdä yhdessä lasten kanssa.

Jos retkelle lähtee ainoana aikuisena ja lapsia on useampi kuin yksi, on hyvä miettiä etukäteen helppokulkuinen reitti. Pienen tai isommankaan lapsen kanssa ei tarvitse lähteä kauas. (Äiti 35 v)

Lähiluonto tarjoaa mainion retkeilykohteen. Retkelle voi pyytää mukaan esimerkiksi ystävän, kummin tai isovanhemman - tai retken voi suunnitella yhdessä ystävän kanssa, jolla on myös lapsia. Näin retkivarusteet voi jakaa, eikä kummankaan tarvitse pakata samoja tarvikkeita sekä samalla ylläpitää sosiaalisia suhteita. Tämä lisää vanhemman hyvinvointia arjessa, jossa on tottunut yksin toimimaan.

Luonnolla on tutkitusti hyvinvointia tukevia ja edistäviä vaikutuksia. Se auttaa vähentämään stressiä, lisää positiivisia tunteita ja tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä hetkeen. (Tyrväinen 2023). Retkeily lasten kanssa tuo iloa arkeen ja tukee vanhemman jaksamista. Jo lyhyet, säännölliset käynnit lähiluonnossa vaikuttavat mielialaan positiivisesti. Luonto maadoittaa, laskee verenpainetta ja vähentää stressiä. (Salonen 2020).



Kuva 2. Pienikarhunkierros. (Vastakoski 2024)



MITEN RETKEILYÄ VOI HARJOITELLA?

Retkeilyn aloittaminen on helppoa. Riittää, että lähtee ulkoilemaan pienelle luontoalueelle ja ottaa mukaan hyvät eväät sekä pukeutuu sään mukaisesti. Retkeilyä ei tarvitse ottaa vakavasti tai asettaa liian suuria paineita - luonnossa liikkuminen on luontevaa ja rentoa. (Äiti 39 v)

Retkeilyn aloittaminen helpottuu, jos harjoittelun pilkkoo selkeisiin vaiheisiin:

1. Retken suunnittelu
2. Varusteiden pakkaaminen
3. Siirtyminen retkikohteeseen,
4. Retkeily ja eväiden syönti.
5. Siirtyminen takaisin kotiin ja tavaroiden purkaminen

Jo eväsretki olohuoneeseen tai parvekkeelle on hyvä alku. Retkiä voi myös aluksi ajoittaa pienen lapsen päiväunien aikaan tai vaikkapa päiväkotimatkan varrelle. (Äiti 34 v)

Retkiä voi toteuttaa myös niin, että matkan varrelle osuvat sisätilat, kuten vessat, vaipanvaihtohuone, ruokakaupat ja kahvilat. Kotimatkalla päiväkodista voi poiketa lähimetsään tai merenrantaan syömään iltaruokaa ja tutkimaan luontoa. Viikonloppuisin voi lähteä kotoa hieman kauemmas retkelle. (Äiti 29 v)

Retkeilyn alouttaminen voi olla helpompaa, kun asuu lähellä luontoa - silloin luonnossa liikkuminen on jo tuttua. Kaupunkiympäristössä asuessa retkeilyn aloittaminen voi tuntua vieraammalta, koska on tottunut siihen, että palvelut ovat lähellä ja ympäristö rakennettua.

Vinkit retkeilyn aloittamiseen lapsiperheille:

1. **Aloita retkeily lapsen päiväunien aikaan**

Kun lapsi nukkuu, sinulla on hyvä hetki harjoitella kantorepun kanssa kävelyä lähipolulla ilman kiirettä ja rauhassa.

2. **Yhdistä retki päiväkotimatkaan**

Pakkaa iltaruoka reppuun ja poiketkaa päiväkotimatalla luontopolulle. Syökää iltaruoka luonnon keskellä -se tuo seikkailua ja iloa arkeen!

3. **Valitse helppo kohde, jonne pääset vaunuilla**

Olette käytännössä tavallisella vaunukävelyllä, mutta luonnon helmassa. Tämä madaltaa kynnystä aloittaa retkeily lasten kanssa.

4. **Lähtekää poimimaan marjoja tai sieniä**

Retkellä ei tarvitse olla selkeää päämäärää -luontoon voi lähteä poimimaan herkullisia sieniä tai marjoja, vaikka aamupuuron päälle.

5. **Mukaan voi ottaa kiikarit ja bongailkaa lintuja**

Valitse reitti, jonka varrelta löytyy lintutorni. Kiikarointi voi antaa retkeilylle uuden merkityksen ja auttaa lasta havainnoimaan ympäristöä.

Lasten vanhemmille on tärkeää harrastaa itselleen mielekkäitä asioita ja toteuttaa omia unelmia. Se on mahdollista yhdessä lasten kanssa. Luonto ja retket tarjoavat mahdollisuuden itsensä toteuttamiselle.

Erilaisia tapoja kulkea retkillä

Kulkuvälineet

Potkupyörä

Hiihtokärry

Kantorinkka

Pyöräkärry

Vaunut

/

kantoreppu



Brosmetinden,
Norja
(Karjalainen
2025)



Hiihtolatu,
Söderkulla
(Pullinen 2023)



Pyhä
(Juutilainen2025)



Ylläs
(Karjalainen
2024)



Aakenustunturi
(Karjalainen
2025)

Eri kantovälineet mahdollistavat liikkumisen monenlaisissa maastoissa ja helpottavat retkeilyä useamman lapsen kanssa. (Äiti 29v)

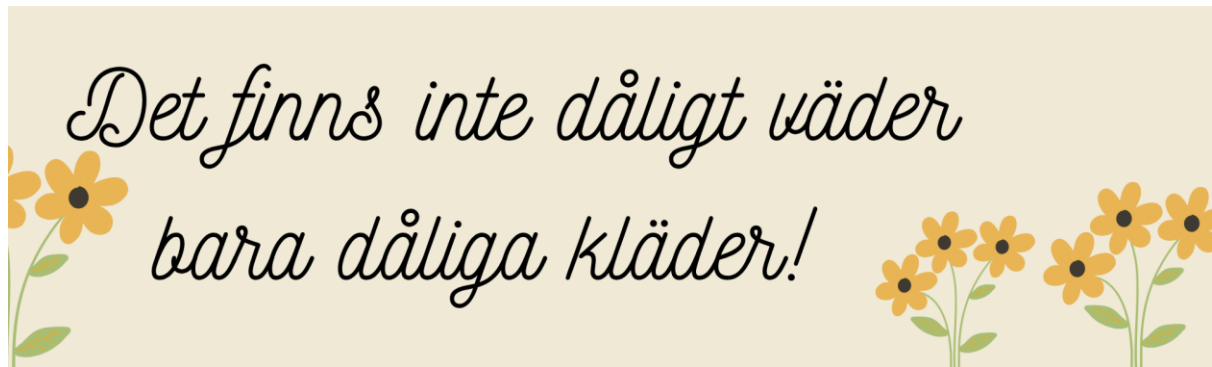
Retkellä voi kulkea monella eri tavalla - lasten kanssa voi kävellä, juosta, hiihtää tai vaikkapa pyöräillä! Kulkemistapa kannattaa valita reitin, lasten määrän ja iän mukaan sekä sen mukaan mikä tuntuu omalle perheelle sopivalta vaihtoehdolta.

Kantovälineet mahdollistavat kulkemisen haastavassakin maastossa. Tavallisilla lastenvaunuilla pärjää esteettömällä ja helppokulkuisella reitillä. Multisport-rattaat tai vastaavat kärryt, joissa on isot renkaat ovat näppärä tapa kulkea epätasaisella polulla. Kun lapsia on kaksi, heitä voi kantaa samaan aikaan kantorinkan ja kantorepun kanssa. Kulkeminen voi kuitenkin olla helpompaa tuplavaunujen kanssa, jos maasto sen sallii.

Vauvan kanssa pärjää hyvin kantoliinan tai kantorepun kanssa, kun tämä kulkee kantajan vatsan edessä. Taaperon kanssa onnistuu myös potkupyöräily ja käveleminen, mutta suositeltavaa on ottaa rattaat mukaan, sillä usein vanhempi päätyy kantamaan lapsen lisäksi potkupyörää. (Ylinen 2024)

Lasten kanssa voi toteuttaa retkiä myös hiihtäen. Joihinkin multisport rattaisiin saa kiinnitettyä sukset ja vetoaisat, jolloin kärryä voi vetää perässä. Lisäksi on myös yhden ja kahden lapsen istuttavia ahkioita, joissa voi lapsia kuljetta samalla, kun itse hiihtää. (Äiti 33v)

Luontohetket tukevat perheiden hyvinvointia. Luontotoiminta virkistää ja tarjoaa mahdollisuuden kokreettiseen toimintaan ja yhdessäoloon. Tämä tukee tutkitusti lapsiperheiden hyvinvointia - lisää yhteisöllisyyden tunnetta, ympäristön huomioiminen lisääntyy ja tukee vuorovaikutusta. (Luonnonvarakeskus 2021)



Suomennos: ei ole huonoa säätä on vain epäsojivat vaatteen.

Mitä pukea päälle retkelle – lapsille ja aikuisille?👤

Retkellä pärjää mainiosti ihan tavallisilla vaatteilla, joita lapset käyttävät päiväkodissa ja aikuinen vapaa-ajallaan. Silti muutamalla huomioitavalla asialla luonnossa liikkumisesta voi tulla mielekkäämpää - ja retkelle tekee mieli lähteä useammin.

On suositeltavaa pukeutua sään mukaisesti. Aamulla ennen retkelle lähtöä on hyvä tarkistaa vielä päivän säätiedoistus. Tämä auttaa välttämään kastumisen, jos sade yllättää, tai palelemisen pakkasella. Ei ole huonoa säätä ulkoiluun - on vain epäsojivat vaatteet vallitsevaan säätilaan.

Kerrospukeutuminen on erinomainen tapa varautua lämpötilan muutoksiin ja retken vaihtelevaan rytmiin. Välillä lapset juoksevat ja toisinaan he pysähtelevät ihmettelemään ympäristöä. Sadevaatteet on hyvä ottaa mukaan, jos sääennuste lupaa epävakaata keliä. Tuulenpitävä ulkopinta takissa tai haalarissa suojaa kylmältä viimalta paremmin kuin kuitukangas - siksi kuorivaatteet ovat hyviä ulkoilussa. (Luontoon s.a.)

Vedenpitävät kengät, kuten Goretex-kengät, ovat hyvä valinta, sillä lapset löytävät pienimmätkin vesilammikot. Näin he voivat leikkiä vapaasti, vaikka lätäköissä. (Ylinen 2024)

Vaatteet kannattaa valita lapsen isän mukaan. Ulkohousut ja takki ovat isomman lapsen kanssa usein helpompi kuin haalari, koska kerroksia on helpompi muuttaa päivän aikana ja liikkuminen on vaivattomampaa. Pienellä vauvalla on hyvä olla vähintään yksi kerros vaatetta enemmän kuin aikuisella. Taaperosta eteenpäin lapset liikkuvat paljon, joten heitä ei kannata pukea liian lämpimästi - mutta riittävästi, ettei tule kylmä tauoilla. (Ylinen 2024)

Retkellä kävellessä tulee lämmin, mutta tauoilla voi tulla viileää. Mukaan kannattaa ottaa ylimääräinen vaatekerros, kuten taukotakki tai fleece. Säänmukaiset, mukavat vaatteet ja kerrospukeutuminen tekevät retkeilystä mukavaa. Luonnonmateriaalit, kuten villa ja puuvilla, ovat hyviä sisävaatteissa, ulkovaatteiden alla. (Luontoon s.a.)

Vauvan varustus:

- Body, housut ja sukat
- Villahaalari
- Ulkohaalari
- Villasukat ja töppöse
- Pipo ja tumput

Taapero:

- Paita, housut ja sukat (tarvittaessa villasukat)
- Fleece/villapaita
- Tuulen pitävä haalari tai ulkohousut+takki (tarvittaessa sadevaatteet)
- Pipo, kauluri ja hanskat
- Kengät (esim. Goretex)

Aikuinen:

- Sisävaatteet
- Fleece/villapaita
- Tuulen pitävä takki (esim. Goretex)
- Ulkoiluun sopivat housut (esim. retkeilyhousut)
- Mukavat ulkoilukengät
- Päähine, hanskat ja kaulahuivi tai tuubihuivi



Kuva: Mitä pukea päälle eri lämpötiloihin? (Länsipaasi)



Retken suunnittelu helpottaa retkelle lähtöä ja ulkoiluharrastuksen aloittamista. Aluksi suunnittelu voi tuntua hieman vaivalloiselta, jos se ei ole vielä tuttua, mutta kun siihen syntyy rutiini, se käy vaivattomammin. Samoja pakkauslistoja voi hyödyntää eri retkillä eri vuodenaikoina.

1. **Ota selvää reitistä.** Oleellista on tietää, millainen maasto on kyseessä - se vaikuttaa siihen, miten reitillä voi kulkea ja kuinka lähtöpaikalle pääsee. Valitse sen mukaan väline, jolle lapsi kulkee retkellä. Onko vaihtoehtona esimerkiksi rattaat vai kantoreppu? Tähän vaikuttaa myös, kuinka monta lasta lähtee retkelle mukaan ja minkä ikäisiä he ovat. On tärkeä miettiä, kuinka pitkän matkan lapsi jaksaa itse kulkea ja kuinka pitkän matkan jaksaa kulkea, jos työntää vaunuja tai kantaa lasta.
2. **Tarkista säätiedote.** Sääennusteen mukaan valitaan sopivat vaatteet ja varusteet sekä aikuisille että lapsille. Älä ylipakkaa - huomio, että jaksat kantaa kaiken mukana retkellä ja takaisin kotiin. Retkeilyä ei välttämättä kannata aloittaa kurjimmalla kelillä, sillä se ei välttämättä motivoi jatkamaan harrastusta. On täysin sallittua aloittaa retkeily aurinkoisella säällä!
3. **Suunnittele eväät ja juomaveden määrä.** Mieti, kuinka kauan reitillä kuluu aikaa sekä siirtymät lähtöpisteelle ja takaisin kotiin. On parempi ottaa tarpeeksi eväitä mukaan, jotta jaksaa liikkua. Erityisesti helteellä on tärkeää varata trapeeksi nestettä, jotta ei nuupahda.
4. **Pakkaa tarvittavat asiat** reppuun hyvissä ajoin, jotta lähtö sujuu rauhallisesti.

5. **Muista, että tärkeintä on pitää hauskaa ja olla yhdessä ulkona.** Reitin ei tarvitse olla pitkä tai vaativa - tärkeintä on lähteminen ja yhdessä olo.

Bonus: Muista tarkistaa metsäpalovaroitus, jos aikoo sytyttää tulet retkellä. On myös hyvä mainita jollekin läheiselle retkelle lähdöstä, jos jotain sattuisi matkan aikana.

(Suomen Latu s.a.)

Vaikka retken suunnittelu voi välillä tuntu raskaalta, suosittelen silti lähtemään retkelle, sillä liikkuminen luonnossa tukee itseluottamusta, minäkuvan kehitystä lapsella ja vähentää rikollisuutta. Liikkuminen luonnossa suojaa esimerkiksi ahdistukselta ja masennukselta. (Tyrväinen 2023)





MITÄ PAKATA MUKAAN RETKELLE ERI IKÄISILLE?

Retkeilyä lasten kanssa helpottaa huomattavasti, kun kaikki tarvittavat tavarat on pakattu hyvissä ajoin mukaan. Ei liikaa tavaraa, mutta riittävästi, jotta retki sujuu mukavasti.

Retkellä tarvitaan esimerkiksi:

- **Vauvalle:** vaippoja ja kosteuspyyhkeitä
- **Taaperolle:** mahdollisesti sadevaatteet sekä lusikka ja kippo ruokailua varten
- **Aikuiselle:** mukavat ulkoiluvaatteet ja käsidesiä vaipanvaihdon jälkeen.

Liikkumistapa vaikuttaa pakkaamiseen:

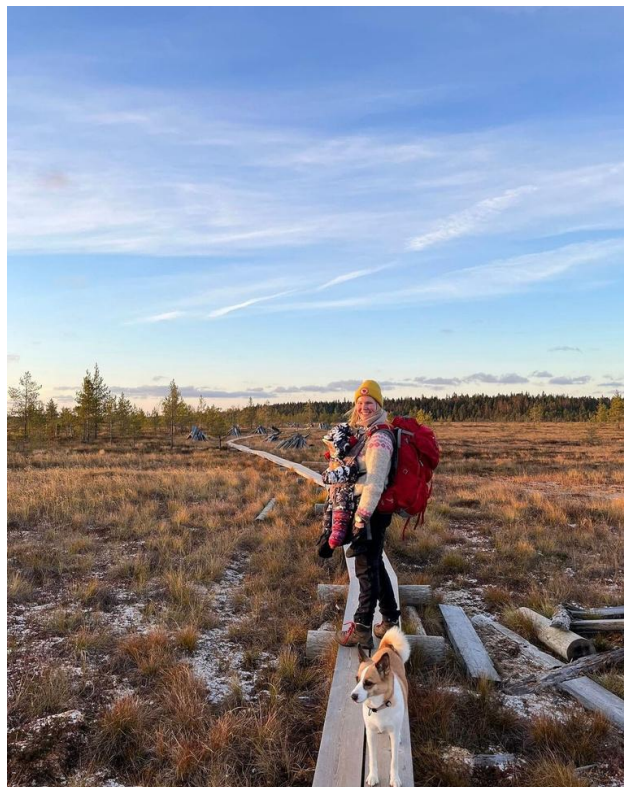
- Jos mukana on vauva kantoliinassa tai kantorepussa, vanhemman selässä kulkee helposti reppu, jossa on kaikki tarvittavat varusteet ja eväät.
- Kun käytössä on rattaat, tavarat mahtuvat usein vaunujen tavaratilaan.
- Kaksi pientä lasta kulkee helpoiten tuplarattaissa, mutta kahden lapsen kantaminen onnistuu myös, jolloin päiväretken kantamukset kulkevat kantorinkan tavaratilassa.

Tässä alapuolella on pakkauslista aikuiselle ja seuraavilta sivuilta löytyy pakkauslistat vauvalle ja taaperolle. Nämä listat eivät ole ehdottomia totuuksia - jokaisen perheen kannattaa tehdä omat listansa, hyödyntäen näitä esimerkkeinä.

1. Aikuisen pakkauslista:

- ☐ Sadevaatteet
- ☐ Taukotakki
- ☐ Istuinalusta
- ☐ Sopivat ulkoiluvaatteet päälle
- ☐ Mukavat jalkineet
- ☐ Juomapulloon vettä
- ☐ Maukkaat eväät & välipaloja
- ☐ Käsidesi, tulitikut
- ☐ Otsalamppu (pimeimpinä vuodenaikoina)
- ☐ EA-pakkaus (tukiside, laastaria, särkylääke)
- ☐ Leikkimielisyyttä ja huumorintajua

(Ylinen 2024)



Liikkumalla luonnossa ihminen oppii ongelmanratkaisutaitoja ja resilienssi kasvaa, kun pääsee olemaan myös epä mukavuusalueella. Lasten kanssa retkeillessä vanhempi voi harjoitella hermojen kasvattamista, ohjaus- ja vuorovaikutustaitoja lapsen kanssa sekä löytää uuden tavan toteuttaa omaa vanhemmuuttaan. (Ylinen 2024)



MITÄ PAKATA MUKAAN RETKELLE?



Vauvan pakkauslista:

1 Vaippoja, kosteuspyyhkeitä ja roskapussi

☐

2 Tutti, harso(t)

☐

3 Vaihtovaatteet (housut, body, sukat, varakerrasto)

☐

4 Tuttipullo, maidonkorvike/maidonkorvikejauhe+lämmin vesi

☐

5 Ulkovaatteet: ulkohaalari, villapuku, villasukat, hanskat,
kypärämyssy ja hattu

☐

6 Rattaat/kantoliina/kantoreppu

☐

(Ylinen 2024)



MITÄ PAKATA MUKAAN RETKELLE?



Taaperon pakkauslista:

1 Vaippoja, kosteuspyyhe ja roskapussi

☐

2 Vesipullo ja eväät & välipaloja

☐

3 Käsipaperia, käsidesi

☐

4 Lusikka/haarukka & eväsrasia

☐

5 Sadevaatteet (tarvittaessa)

☐

6 Vaihtovaatteet: housut, sukat, paita, varakerrasto ja varahanskat

☐

7 Ulkovaatteet: fleece, ulkohousut & takki/haalari, päähine, kauluri, hanskat ja ulkokengät

☐

8 Istuinalusta

☐

9 Taukotakki



(Ylinen 2024)



Retkievääät



Ruokailu retkellä vauvan ja taaperon kanssa

Pieni vauva pärjää retkellä
rintamaidolla tai
äidinmaidonkorvikkeella. Jos vauva
on jo alkanut maistelemaan
soseita, voi mukaan pakata kaupan
valmissosetta tai itse soseutettua
ruokaa.

Taaperolle maistuu jo samat ruuat
kuin aikuiselle, joten retkievääät voi
suunnitella koko perheelle
yhteisiksi.

Retkelle voi valmistaa kotona
valmiit eväät, mikä helpottaa
ruokailua retkellä. Jos aiot
valmistamaan ruokaa retkellä,
muista huomioida
metsäpalovaroitukset sekä

Maukkaat eväät ovat retken tärkein elementti! :)

turvallisuus - erityisesti nopeasti
liikkuvien lasten kanssa.

(Ylinen 2024)

Hyvät välipalat retkelle

- Rusinat ja pähkinät
- Hedelmät: banaani, omena ja mandariini
- Vihannekset: kurkku, porkkana ja paprikaviipaleet
- Valmissmoothiepussit
- Voileivät
- Välipalapatukat tai itsetehdyt kaurakeksit

(Ylinen 2024)



Retkieväs vinkit - energiaa ja jaksamista koko päiväksi:

- Retki voi yllättäen venyä odotettua pidemmäksi, joten varaudu useammalla aterialla ja välipaloilla. Nälkäisenä ei jaksu kävellä, ja nälkäkiukku voi yllättää.
- Lisäksi mukaan tarpeeksi vettä. Mielellään jokaiselle oma vesipullo.
- Helteellä veteen voi sekoittaa mehutiivistettä, jotta tulee juotua tarpeeksi nestettä.
- Viileällä säällä kuuma kaakao tai mehu tuo lämpöä mukavasti evästauolla.

Bonus: termospullo pitää nesteen kylmänä tai kuumana pitkään sekä on kestävä valinta muovipullon sijasta.

Ruuat eri ikäisille lapsille retkillä

Vauva:

- Äidinmaito tai äidinmaidonkorvike
- Jos vauva maistelee jo soseita: valmis sosepussiruoka tai itsetehtyä soseruoka rasiassa

Taapero:

- Täytetyt leivät
- Wrapit
- Kotona lämmitetty ruoka ruokatermarissa



Retkieväs ideoita kaikenikäisille:

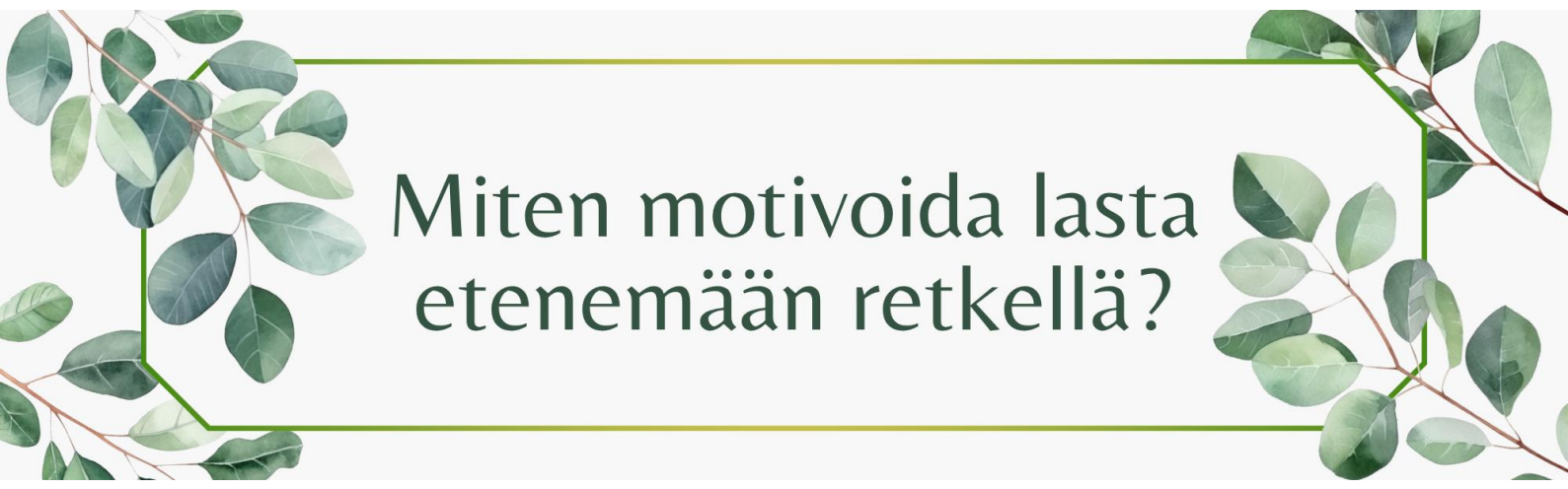
Jäätelö mukaan ruokatermarissa – pysyy kylmänä 4-6 tuntia!

Täytetyt ruisleivät: juusto, kinkku, kurkku ja paprika

Lämmitettynä ruokatermarissa: makaronilaatikko, lasagne, kasvis-wokia, kasvissosekeitto tai riisi + kasviscurry

Smoothie pulloon: omena, banaani, kaurahiutale, kauramaitoa, mustikka ja mustaherukka

(K-Ruoka 2025)



Miten motivoida lasta etenemään retkellä?

Retkeily lasten kanssa - yhdessä liikkumista ja iloa

Lasten kanssa retkillä voi toisinaan törmätä siihen, ettei lapsi halua tai jaksakaan kävellä itse. On tärkeää ja hyvä antaa lapsen olla aktiivinen ja kulkea omin jaloin niin paljon, kun hän haluaa. Kun lapsi ei jaksakaan itse, voi hänet nostaa kyytiin esimerkiksi kantorinkkaan tai vaunuihin kyytiin. Kyydissä voi katsella maisemia tai nukkua päiväunet.

Vauvan kanssa retkeily: Vauvan kanssa kulkeminen sujuu usein vaivattomasti, sillä vauva nukkuu paljon ja on tyytyväinen, kun perusasiat on hoidettu: tarpeeksi maitoa ja vaippa vaihdettuna. Retkeilyn voi ajoittaa niin, että kävellään silloin, kun vauva nukkuu päiväunia ja pidetään huolto- ja leikitystauko silloin, kun hän herää. (Ylinen 2024)

Taaperon kanssa retkeily: Taapero, joka liikkuu jo itse ja hänellä on oma tahto, tuo retkeilyyn lisää vauhtia ja uusia ulottuvuuksia. Vanhemmalta tarvitaan aktiivista ohjausta, motivointia ja kannustamista, jotta kulkeminen tapahtuu haluttuun suuntaan. On hyvä muistaa, että luonnossa oleilun ei tarvitse olla suorittamista. Retki voi olla myös vain oleilua ja ympäristön ihmettelyä.



Lapsen motivointi retkellä - vinkkejä liikkumiseen

Retkeily lasten kanssa on ihanaa yhdessä oloa, joka ohjaa positiiviseen vuorovaikutukseen ja mahdollistaa positiivisen palautteen antamisen.

Leikilliset keinot:

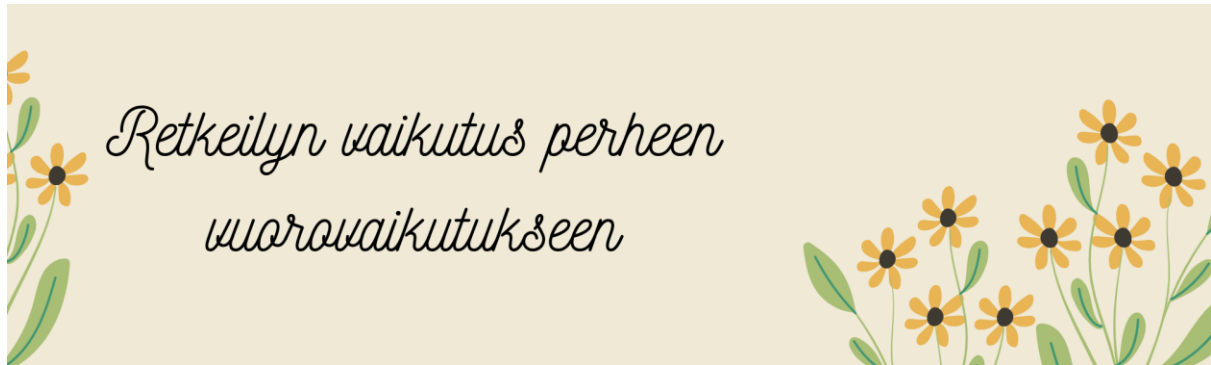
- Reittimerkkien bongailu: jokaisesta merkistä saa yhden pisteen. Se, joka on kerännyt eniten pisteitä voittaa. Lapsi juoksee innoissaan polkua pitkin merkiltä seuraavalle. (Ylinen 2024)
- Mielikuvitusseikkailu: retkestä voi tehdä hauskan seikkailun keksimällä tarinan, jossa esimerkiksi ollaan taikametsässä matkalla Röllin majalle eli oikeasti keittokatoksille tai nuotiopaikalle. Lapsi toimii tarinan päähenkilönä. Vain mielikuvitus on rajana!
- Ei saa koskea maahan -leikki: tarkoituksena on hyppiä kiveltä kivelle ja juurelta juurelle. Matka taittuu kuin huomaamatta. Usein lapset voivat olla motivoituneimpia etenemään silloin, kun polku on tarpeeksi haastava ja mielenkiintoinen. (Ylinen 2024)

Eväät motivaattorina: Kun on kuljettu tietty matka, syödään hyvät eväät. Jos nälkä on jo iskenyt lapselle, voi rusinarasia, kuivatut hedelmät tai pähkinät pelastavat tilanteen.

Luonnon ihmettely yhdessä lapsen kanssa. Lapsen kanssa voi yhdessä etsiä reitin varrelta esimerkiksi käpyjä, erilaisia kasveja tai bongailla eläimiä. Mukana tässä voisi olla esimerkiksi kirja erilaisista kasveista tai kiikarit.

Luonnon aktiviteetit, kuten marjojen ja sienien poimiminen sekä lintujen, kasvien ja eläinten bongailu ovat hyvä syy lähteä retkelle ja kulkea luonnossa.

Rauhallinen yhdessä oleminen ja kiireettömyys on tärkeä osa luonnossa liikkumista. On hyvä varata tarpeeksi aikaa ulkoiluun ja valikoida tarpeeksi helppo reitti, jotta sitä ei tarvitse suorittaa.



Lapsiperheissä hyvällä vuorovaikutuksella on merkitystä. Se lisää perheen hyvinvointia. (Mäkinen s.a.) Yhdenvanhemman perheissä kuormittava elämäntilanne voi vaikuttaa perheen vuorovaikutukseen. Lasten kanssa retkeily tukee perheen vuorovaikutusta, sillä yhdessä vietetty aika luonnossa rauhoittaa ja auttaa elämään hetkessä. (Huhtala 2023)

Luonnossa harvoin puhelin on käytössä ja keskitytään hetkeen. (Äiti 42v)

Ehkä sitä voi olla rennommin ulkona. Jälkikäteen voi jutella, mitä kivaa oli ulkona. (Äiti 45v)

Luonnossa oleminen auttaa tutkitusti ihmisen kykyyn olla läsnä hetkessä. Retkeily lasten kanssa auttaa vanhempaa olemaan paremmin läsnä lapsille, kun arjen askareet ja huolet jäävät kotiin. Luonnossa ei tarvitse suorittaa mitään. Luonnossa leikkiminen, liikkuminen ja ympäristön ihmettely voi olla joillekin vanhemmille luontaisempi tapa viettää aikaa lapsen kanssa kuin vaikkapa kotona sisätiloissa leikkiminen. (Huhtala 2023)

Lasten kanssa retkeily on yhdessä tekemistä ja vahvistaa perheen sisäistä tiimityötä. Luonnossa perhe voi yhdessä pysähtyä ihmettelemään ympäristöä ja luonnon ihmeitä. (Huhtala 2023)

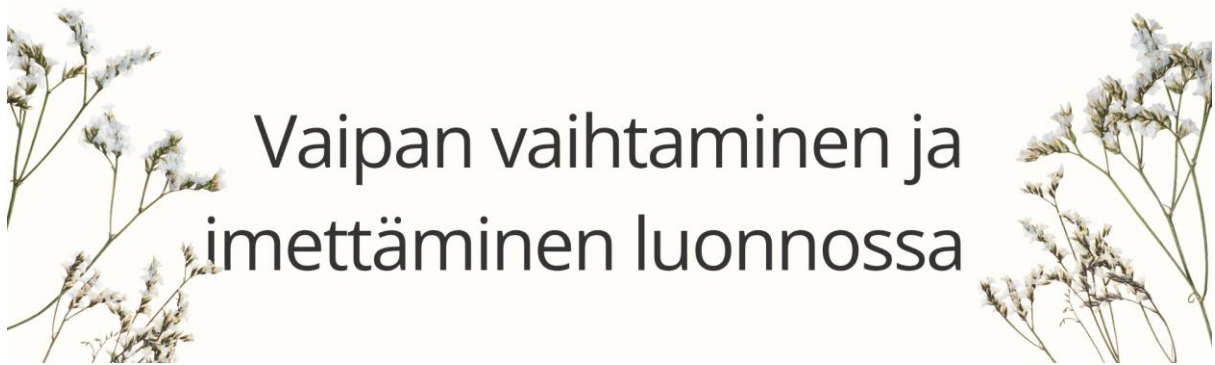
Ei tarvii hosottaa kotitöitä koko ajan. (Äiti 35v)

Ulkona voi antaa lapsen omatoimisemmin ihmetellä ja tutkia asioita kuin vaikkapa kauppakeskuksessa. Ei tarvii nipottaa. (Äiti 45v)

Kaikki yhdessä tehty kiireetön tekeminen on aina hyvästä ja lisää hyviä yhteisiä muistoja. (Äiti 38v)

Oma mieli rauhoittuu, kun maisema vaihtuu. (Äiti 42v)





Vaipan vaihtaminen ja imettäminen luonnossa

Pienen lapsen kanssa onnistuu retkeileminen, vaikka ruokinta tapahtuisi imettämällä tai tuttipullostsa sekä vaippaa tarvitsee vaihtaa. Luonto ei rajoita pienen lapsen kanssa liikkumista, päin vastoin se tarjoaa upeita mahdollisuuksia. Pienen lapsen maidon tankkaaminen ja vaipanvaihto onnistuu pienen ennakkoinnin ja suunnittelun avulla.

Vaipanvaihtoon ei tarvitse hoitopöytää tai juoksevaa vettä vaan ennakkoinnilla ja suunnitelulla pärjää hyvin. Roskapussi on hyvä olla käytettyä vaippaa varten ja vauvoille tarkoitetut kosteuspyyhkeet korvaavat veden. Käsidesillä voi viimeistellä oman käsihygienian vaipanvaihdon jälkeen. Imetyksessä tärkeintä on suojata rinnat kylmältä ja viimalta, jotta välttyään rintatulehdukselta. Lisäksi äidin on hyvä muistaa juoda tarpeeksi nestettä sekä huolehtia riittävästä energian saannista, jotta maidon tuotanto pysyy riittävänä vauvalle. (Ylinen 2024)

Vaipanvaihto

Vaipanvaihtoa varten ei tarvita hoitopöytää tai juoksevaa vettä. Tarvitset roskapussin, savetteja, vaippoja, harso/pyyhe ja käsidesiä. Alustana voi käyttää harsoa, omaa syliä tai pyyhettä. Vaipanvaihto onnistuu missä vain ja säällä kuin säällä.

Tarvikkeet

- Roskapussi
- Savetit
- Vaippoja
- Harso/pyyhe

- Käsidesiä

Toimintavaiheet

- Laita tarvikkeet valmiiksi esille: uusi vaippa, roskapussi, savetteja ja käsidesi.
- Riisu lapsen vaatteet alavartalosta.
- Avaa vaippa varovasti varsinkin, jos siellä on kakka!
- Pyyhi varovasti kakat pois ja kuivaa iho harsolla.
- Pujota vaippa lapsen selän ja vaatteiden väliin, kiinnitä.
- Pue vaatteet päälle ja pakkaa käytetty vaippa tiiviisti roskapussiin.
- Desinfioi omat kädet ja lette valmiita jatkamaan retkeä!

Imettäminen & pulloruokinta retkellä

Imetys onnistuu missä vain - tunturissa, vuoren juurella tai lähimetsässä. Tärkeintä on, että äiti juo ja syö tarpeeksi, jotta maidontuotanto pysyy normaalina.

Suojautuminen kylmältä viimalta on myös tärkeää, jotta äiti ei saa rintatulehdusta.

- Etsi itsellesi mukava, suojaisa paikka imetykselle. Oman selän voi tarvittaessa kääntää tuulen suuntaan. (Ylinen 2024)
- Pukeudu isoon lämpimään takkiin, joka suojaa myös vauvaa ruokinnan ajan. Vauvan kaukalopussi voi toimia myös hyvänä lämmikkeenä. Rintojen ympärille voi kietoa ulkoilun ajaksi ylimääräisen lämpökerroksen kuten huivin. (Ylinen 2024)

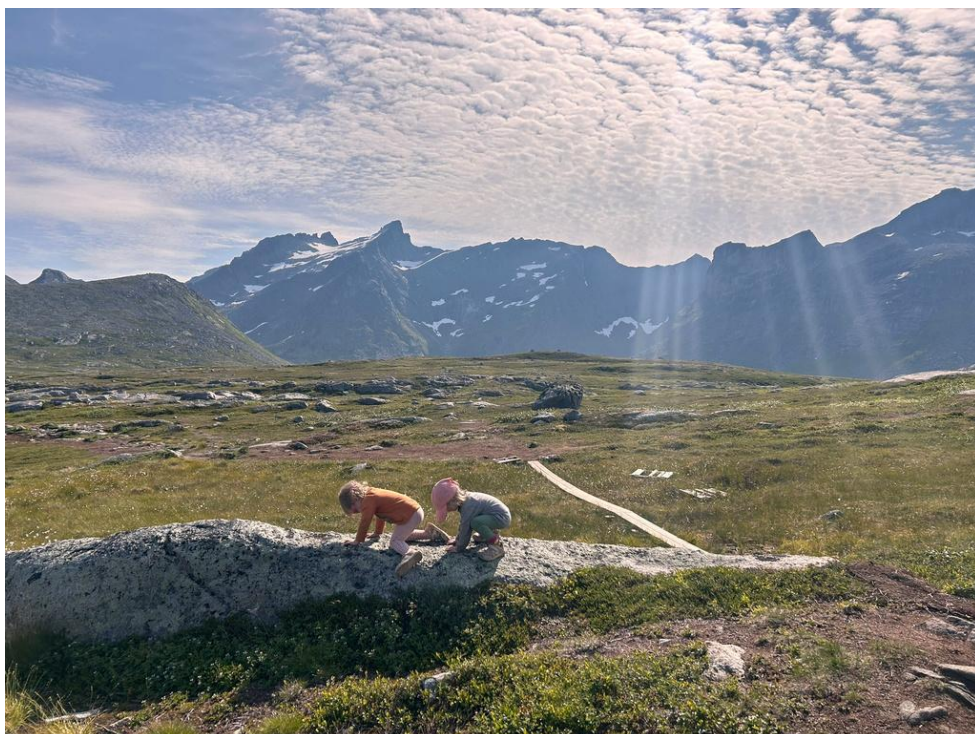
Pulloruokinnassa voi kotona mitata valmiiksi korvikejauhe tuttipulloon, lämmittää kuuma vesi termariin ja sekoittaa nämä keskenään juuri ennen ruokintaa.

Jo pieni vauva saa luonnossa mukana ollessaan hyviä mikrobeja ympäristöstä, joka tukee hänen vastustuskykyään. Imettävän äidin hyvinvointi on ensisijaisen tärkeää, joten mikä olisi rauhoittavampi ympäristö imettää kuin luonnonhelmassa.

Eri tahojen järjestämät retket

Yhdistysten ja järjestöjen järjestämät retket yhden vanhemman perheille ja lapsiperheille ovat matalan kynnyksen tapa aloittaa retkeily lasten kanssa. Sopiva retkikohde ja mahdollinen aktiviteetti on valmiiksi mietitty, joten suunnittelua ei tarvitse tehdä itse.

Ohjatuilla retkillä tapaa uusia saman henkisiä ystäviä, joiden kanssa voi lähteä yhdessä omatoimisille retkille tulevaisuudessa. Ohjatuille retkille ei tarvitse kuin ilmoittautua ja saapua sovittuun paikkaan tiettyyn kellonaikaan. Myös mahdolliset eväät on usein mietitty valmiiksi. Ohjatuille retkille voivat osallistua myös rekeilykonkarit, sillä välillä on mukava päästä helpolla.



Lasten kanssa retkeily tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Luonnossa lapsi oppii uteliaaksi ja rohkeaksi tutkimalla luontoa ja leikkimällä erilaisissa luontoympäristöissä. Kun lapselle kehittyy luontosuhde jo nuorena, oppii hän arvostamaan luontoa, pitämään siitä huolta ja hakeutuu todennäköisemmin myös aikuisena luonnonhelmaan.



HELPPOJA RETKIKOhteita PK-SEUDULLA

Retket lähiluontoon ovat helppo tapa aloittaa ja harrastaa retkeilyä lasten kanssa. Helpolle ja esteettömälle retkeilyreitille pystyy ottamaan vaunut mukaan. Kantorepun ja kantorinkan kanssa kulkeminen onnistuu haastavammassa maastossa. Retkeilykohteen helppo saavutettavuus julkisilla kulkuvälineillä madaltaa kynnystä lähteä retkelle.

Aloita läheltä ja helposti

Karttasovelluksista, kuten Google mapsista tai Alltrails, voi tarkistaa lähimmät viheralueet ja luontopolut. Retkeilyn aloittaminen helpoista ja lähellä olevista luontokohteista on madaltaa harrastuksen aloittamista. Retkilyn aloittaminen kannattaa tehdä itselle mahdollisimman helpoksi. Retkeily ei ole monimutkaista - se on lopulta hyvin yksinkertaista, mutta tuo suuren ilon. Lasten kanssa harrastaminen vaatii aina vähän säätöä, mutta sitä se on kotonakin. Omalla asenteella on iso merkitys!

Esimerkkejä helpoista retkikohteista pk-seudulla

Osassa esimerkeistä on palveluita, kuten kahvila, huussi tai nuotiopaikka/keittokatos. Kohteissa voi liikkua rattailla, kantoliinalla/kantorepulla tai kantorinkalla. Lisäksi lapset voivat liikkua itse potkupyörällä ja kävellen.

- **Keskuspuistossa:** Paloheinän ulkoilumaja ja Maunulan ulkoilumaja
- **Hanikan luontopolku** (Espoo)

- **Nuuksiossa:** Kalkinpolttajan polku (Espoo)
- **Villa Elfvikin ympäristö** (Espoo)
- **Uutela** (Helsinki)
- **Vantaanjoen varsi** (Helsinki-Vantaa)

Lisää tietoa ja reittejä

www.luontoon.fi - löytyy kaikki retkeilyreitit Suomen kansallispuistoista, luonnonsuojelualueilta, kaupungeista ja kunnista.

Myös **Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungin** sivuilta löytyy tietoa pk-seudulla sijaitsevista luontopoluista ja ulkoilureistä. (www.hel.fi, www.espoo.fi ja www.vantaa.fi)

Lisäksi **www.outdooractive.fi**:stä löytyy kattavasti retkeilyreittejä pk-seudulla. Sieltä löytyy tiedot reittien pituudesta, vaativuus tasosta ja kestosta.



Retkeily lasten kanssa lisää aktiivisuutta ja parantaa fyysistä kuntoa kuin huomaamatta. Vanhempien ja lasten tasapaino ja koordinaatiokyky kehittyy. Liikunta estää sairastumista eri sydän- ja verisuonisairauksiin. (Metsähallitus s.a.)

Lähteet

Huhtala, J. 2023. Vuorovaikutustaitoja luonnosta: Green Care -opas asiakastyöhön. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan tutkinto. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/811354/Huhtala_Jenni.pdf?sequence=2&isAllowed=y [viitattu 23.8.2025].

K-ruoka. 2025. Helpot retki eväät joka reissulle. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Helpot retkievääät joka reissulle](#) [viitattu: 15.8.2025].

Metsähallitus. s.a. Luonto ja terveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: [Luonto ja terveys | Metsähallitus](#) [viitattu: 21.8.2025].

Mäkinen, S. s.a. 'Me mennään yhdessä perheenä eteenpäin' – perhesysteemin toimivuus kasvaa luontolähtöisin menetelmin. GreenCare Finland. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/-me-mennaan-yhdessa-perheena-eteenpain----perhesysteemin-toimivuus-kasvaa-luontolahtoisin-menetelmin/> [viitattu 25.8.2025].

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4> [viitattu: 20.6.2025].

Suomen Latu. s.a. Näin suunnittelet retken. Saatavissa: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoilu/retkeily/nain-suunnittelet-retken.html> [viitattu: 23.6.2025].

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347> [viitattu: 6.3.2025].

Ylinen, S. 2024. Lapsiperheen retkiopas: päiväretkistä pitkiin vaelluksiin. Helsinki: Karttakeskus.



Pienperheyhdistys ry