

Lapsen ruokailun ja syömisen harjoittelun tueksi

Yhdessä rakennettuja onnistumisia

Myönteinen suhtautuminen ruokaan / keskustelutaidot ja ilmaiseminen

- Aikuiset ovat avainasemassa myönteisen ruokapuheen ja uteliaisuuden vahvistamisessa
- Aikuisen oman ruokapuheen tunnistaminen: tavoilla ja asenteilla on vahva siirtymävaikutus
- Kannustetaan lapsia myönteiseen ruokapuheeseen
- Varataan riittävästi aikaa ruokailuhetkiin ja kiireettömälle keskustelulle, jossa ehtii ja uskaltaa kertoa mielipiteensä
- Rohkaistaan lasta kysymään kaverin mielipide ruoasta ja kertomaan hänelle myös oma mielipide
- Mietitään yhdessä, miten voidaan kohteliaasti ilmaista, kun ruoka ei ole mieluisaa
- Lasta kannustetaan yhdessä sovittuihin, ystävällisiin ruokatapoihin sekä kaverin huomioonmiseen ja mielen malttamiseen

Osallistuminen ja ruokailutaidot

- Ruokaan liittyvissä vuorovaikutustilanteissa lapsi saa aina kokea olevansa ehdoitta hyväksytty ja arvostettu
- Lapset voivat ikätasonsa mukaisesti osallistua, esim. oman leivän voiteluun, pöydän kattamiseen ja jälkisiivoukseen
- Aikuinen asettaa rajat, joiden sisällä lapsi voi kehitystään vastaavasti tehdä ruokaan liittyviä valintoja
- Kalusteet ja tarjoiluastiat, jotka mahdollistavat, että lapsi ottaa ruokaa itse lisäävät omatoimisuuden kehittymistä
- Lasten kanssa pohditaan yhdessä ja perustellen ruokaan liittyviä sääntöjä ja käytäntöjä
- Yhdessä lasten kanssa sovitut säännöt ja pieni hölläily tukevat rentoa ja joustavaa ruokasuhdetta, ruokarohkeutta ja arjen ruokailoa

Uusiin makuihin ja ruokaan tutustuminen / Ruokailun ja syömisen itsesäätely

- Jokainen lapsi on erilainen ja jokainen kokemus on tärkeä – ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä havaintoja ruoasta.
- Lapsi valitsee ja annostelee itse ruokaansa ikätasonsa mukaisesti. Samalla hän harjoittelee tunnistamaan ja ilmaisemaan omia nälkä- ja kylläisyystuntemuksiaan. Lapsen tuntemuksia kunnioitetaan. Kannustetaan lasta tutustumaan ja maistamaan uusia makuja
- Lapsen motivaatio kasvaa, jos hän saa itse valita mitä hän haluaa harjoitella maistamaan
- Lapsi opettelee tunnistamaan omia makumieltymyksiään – kaikesta ruoasta ei tarvitse pitää. Jokaisella on oikeus olla myös kokeilematta tai maistamatta
- Uusiin makuihin tottuminen vie aikaa. Pitkäjänteisyys ja rento asenne ovat keskeisiä

Monipuolinen ja riittävä syöminen/ Omatoimisuus ruokailussa

- Annoskoot vaihtelevat lapsen iän ja koon mukaan. Lisäksi jokaisella lapsella on oma yksilöllinen energiantarpeensa, joten myös annoskoot ovat yksilöllisiä. Hyvä muistaa: riittävää energiansaantia voidaan arvioida vain pitkällä aikavälillä, sillä lasten syöminen voi vaihdella huomattavasti päivästä toiseen. Joskus ruoka ei vaan maistu.
- Lapsen tulisi itse saada annostella ruokansa, mikä tukee syömisen itsesäätelyn kehittymistä
- Ruokailuun varataan riittävästi aikaa, jotta lapsella on mahdollisuus syödä tarvettaan vastaavasti
- Luovutaan turhasta painostamisesta, tuputtamisesta ja anelusta – lapsi voi istua pöydässä seurana, jos ruoka ei maistu



Huomaa hyvä lapsen kehityksessä ja anna tunnustusta pienistäkin onnistumisista