

Uusia eväitä ruokakasvatukseen!

Materiaaleja ruokakasvatukseen ja opetukseen eri
kieli- ja kulttuuritaustaisissa ryhmissä

neuvokas
perhe

 SYDÄNLIITTO

MAISTUVA
KOULU

 RUUKKU



Ruokailoa kaikille-hanke

STM:n terveyden edistämisen määräraha 2020-2022

- Tavoite: parantaa ruokatottumuksia ulkomaalaistaustaisissa lapsiperheissä
- Materiaalia ammattilaisten ja perheiden tueksi
- Sopii kaikille lapsille, taustasta riippumatta
 - Perheitä ja ammattilaisia kuunnellen, haasteisiin tarttuen.
 - Hankkeen toteuttajat

Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry

Sydänliiton Neuvokas perhe



Ruokakasvatus

Neuvokas perhe tarjoaa runsaasti ideoita, vinkkejä ja tietoa ruokakasvatuksesta.



Tutustu ruokakasvatuksen työvälineisiin



Ruokakasvatuksen
ideapankki

KLIKKAA IDEAPANKKIIN



Ruokakasvatuksen
tietopankki

TUTUSTU TIETOPANKKIIN



Ruokakasvatuksen
verkkokurssi

KURKKA VERKKOKURSSIA

Ruokakasvatuksen ideat ja materiaalit varhaiskasvatukseen

- Tutustu monikulttuuriseen ruokakasvatukseen varhaiskasvatuksessa
- Löydä ideakortit lasten ruokakasvatukseen kohderyhmittäin ja eri teemojen mukaan
- Tutustu ladattaviin materiaaleihin eri kielillä

neuvokas
perhe

Lisää kasviksia

*Ruoka kiinnostaa ja yhdistää
kulttuuritaustasta riippumatta*

*Kasvikset ovat teema,
josta on helppo lähteä liikkeelle*



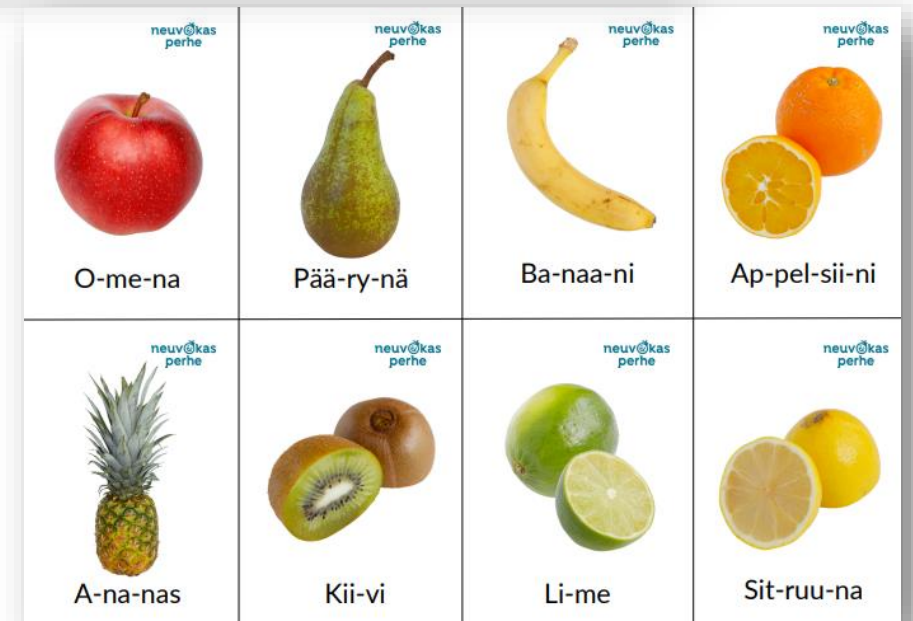
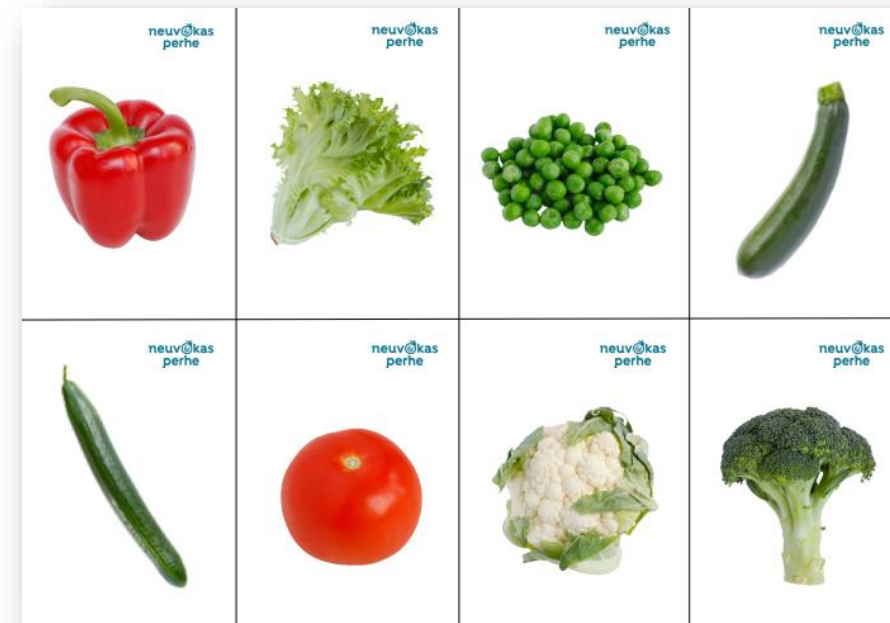
Maistuvia sanoja harjoittelemaan kasviskortteilla

Tulosta kasviskortit täältä
(ilman tekstejä, suomeksi, ruotsiksi, englanniksi)

Kasvispelejä ja -leikkejä korteilla esim.

- Muistipeli: Tulosta kahdet samanlaiset kortit ja pelatkaa kasvimuistipeliä
- Lotto: Tulosta kaksi sarjaa, joista toiset leikataan korteiksi ja toiset jätetään A4-kokoisiksi pelilaudoiksi – pelatkaa lotto-peliä
- Bingo: Tee kasviskortteista bingopohjia. Näytä vuorotellen kortteja ja sano kasviksen nimi. Kuka huutaa ensimmäisenä "Bingo"?
- Luokittelu: Luokitelkaa pelikortteja eri ominaisuuksien mukaan – esim. värin, muodon, tuttuuden tai alkukirjaimen mukaan

Katso lisää toteutusideoita ideakortista



Kasvisjulisteeseen on koottu yli 50 erilaista kasvista ja hedelmää

Tulosta juliste käyttöösi täältä
(suomeksi, ruotsiksi, englanniksi)

Voit myös tilata julisteen täältä

Julistetta voi hyödyntää monella tapaa vinkkejä esim. näissä ideakorteissa:

- Värikäs kasvishaaste
- Värin arvasitko jo?
- Laulaen kasvikset tutuiksi
- Kasvisaiheisia loruja ja lauluja



neuvokas
perhe

Päiväkotiruokailu tutuksi





Lapsi ei syö – mitä teen?

Uusi ruoka vaatii totuttelua.

Taustalla monenlaisia syitä, joista osa ei välttämättä liity itse ruokaan tai nälkään. Muutto ja uuden aloitus on iso asia.

- Onko ruokailukaveria?
- Huoltajan asenne päiväkotiruokaan?
- Päiväkotiruoka suhteessa perheen ruokavalioon?
- Lapsen ateriarytmi ja välipalat?
- Paastoaako lapsi?

Päiväkotiruoka

Aamupala



Lounas



Terveellistä



Auttaa
jaksamaan

Huomioi
erilaiset
ruokavaliot

Maksuton
kaikille

Välipala



neuvokas
perhe

neuvokasperhe.fi

SYDÄNLIITTO

**Kuvallinen esite
päiväkotiruusta –
infona koteihin**

**Löytyy suomen lisäksi
seuraavilla kielillä:**

englanti,
ruotsi,
arabia,
sorani,
farsi,
dari,
albania,
somal,
kiina,
vietnam,
venäjä,
turkki, ranska, ukraina

[Tulosta esitteet täältä](#)

Päiväkodin ruokarytmi



Aamupala
päiväkodissa



Lounas
päiväkodissa



Välipala
päiväkodissa



tai
kotona



Päivällinen
tai välipala
kotona



Illtapala
tai illallinen
kotona



Koulun ruokarytmi



Lounas
koulussa



Aamupala
kotona



Tarvittaessa
eväät
mukaan



Päivällinen
tai välipala
kotona



Illtapala
tai illallinen
kotona



Muutos päiväkodin ruokarytmistä koulun ruokarytmiin voi olla suuri.

Koulussa aamu- ja välipalan tarjoaminen vaihtelevat kunnittain, mutta usein ne ovat kodin vastuulla. Tästä on hyvä muistuttaa huoltajia koulun alkaessa.

Esitteet löytyvät eri kielillä: suomi, ruotsi, englanti, arabia, sorani, farsi, dari, albania, somali, kiina, vietnam, venäjä, turkki, ranska, ukraina

Toimintaideoita Varhaiskasvatukseen

Neuvokas perhe ruokakasvatuksen ideapankki

Päiväkotiruoka tutuksi kuvitetun ruokalistan avulla

Kuvitettu ruokalista auttaa hahmottamaan, mistä raaka-aineista ateria koostuu. Se sopii kaikenikäisten ruokailijoiden ohjaamiseen ja huoltajien informoimiseen.



Päiväkotiruoka tutuksi valokuvaamalla!

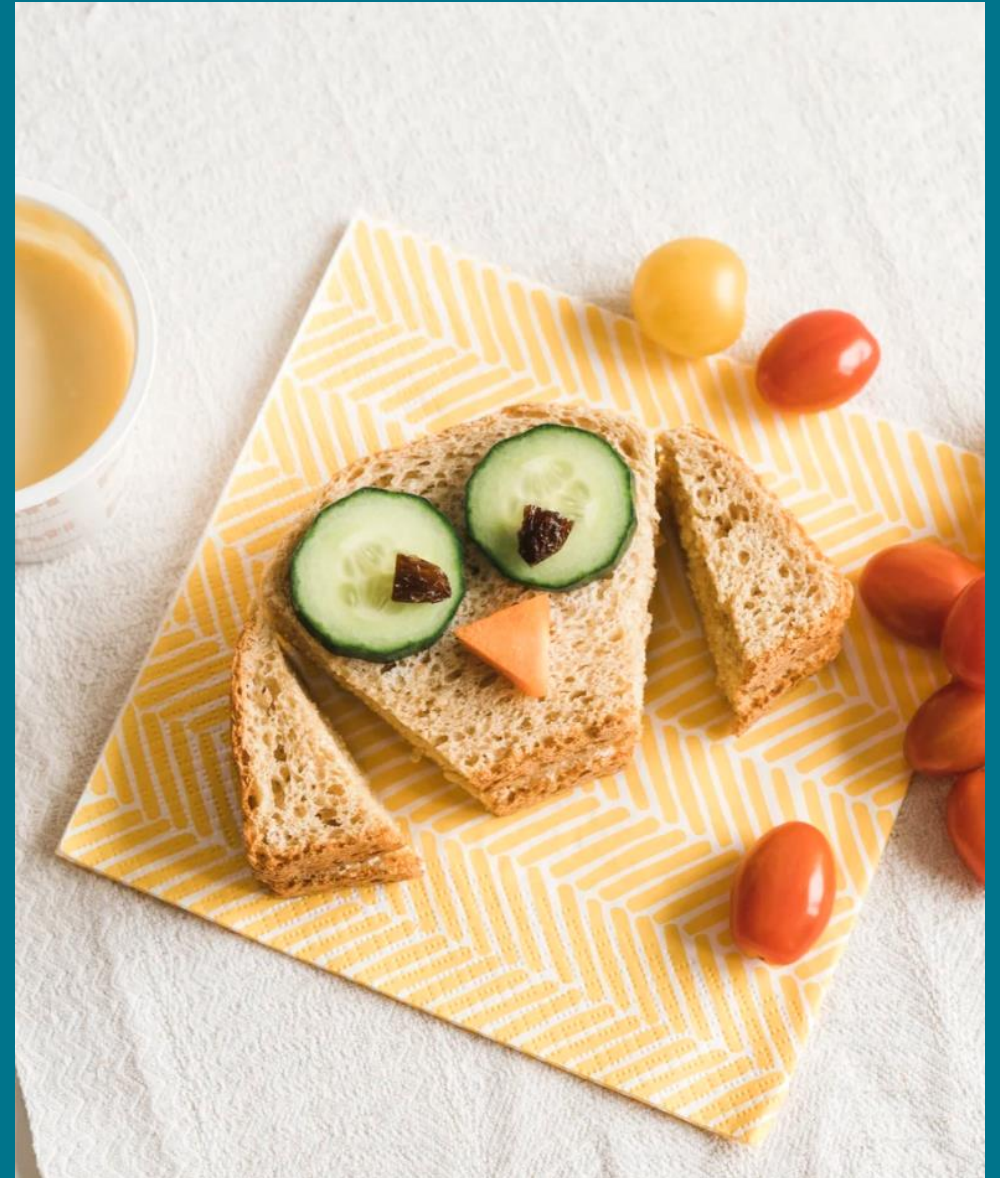
Miltä päiväkotiruoka näyttää? Otetaan lasten kanssa kuvia päiväkotiruusta ja tutkitaan niitä yhdessä. Lähetetään kuvat myös kotiväelle.



neuvokas
perhe

Ateriarytmi

Aamupalat
Välipalat

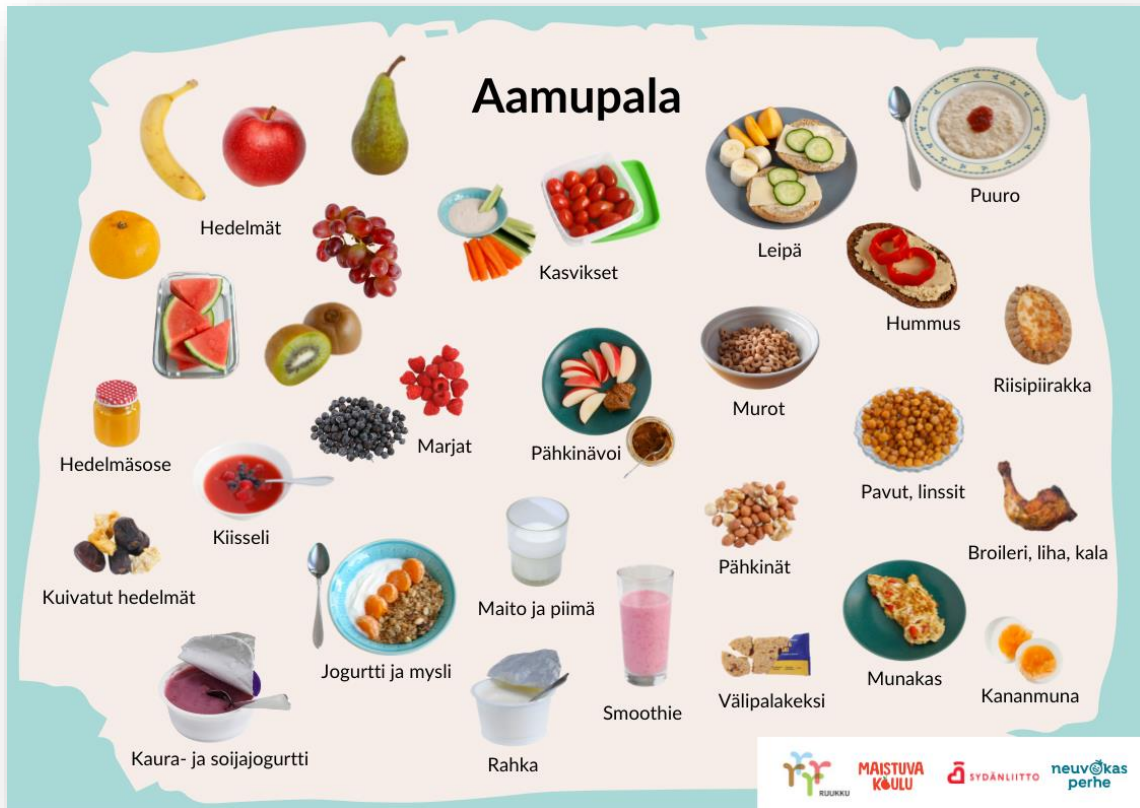




Aamupala-haaste **matkustaa ympäri** **maailmaa**

Aamupalasta puhtia päivään, että jaksaa leikkiä ja touhuta. Aamupalahaaste kannustaa lapsia syömään aamupalaa hauskan yhteisen maapallon ympäri-pelin avulla. Kuinka pitkälle ryhmänne pääsee matkustamaan viikossa?

Tulosta pelilauta **käyttöösi täältä**



Erilaiset aamupalat

Tulosta kuvat käyttöösi
suomi, ruotsi, englanti



Välipalalla on väliä



Kuvat suomeksi

Also in English!

Också på svenska!



Retkievästä päiväkotiin?

Osassa kulttuureja ei ole "välipalan" käsitettä samalla lailla kuin perinteisessä suomalaisessa kulttuurissa.

Mikäli oppilaiden on tarpeen ottaa välipalaeväitä päiväkotiin, voi kotiin tarjota Maistuvan koulun kuvallisen ohjeen. Löytyykö kuvasta jotain lapsille tuttua?

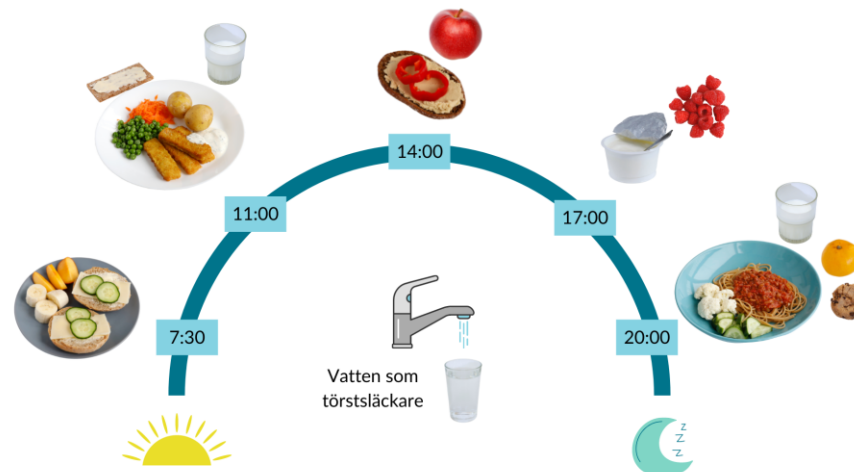
Ruokarytmi: 5 ateriaa päivässä



neuvokas
perhe

neuvokasperhe.fi

SYDÄNLIITTO



neuvokas
perhe

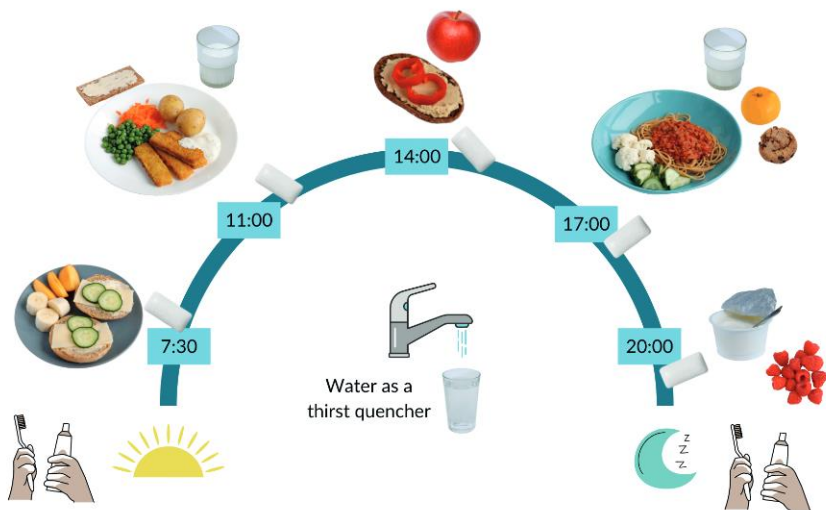
SYDÄNLIITTO

MAISTUVA
KÖÖLI

MAISTUVA
KÖÖLI

Ateriarytmin voi
koostaa eri tavoin

Tulosta kuvat
suomeksi,
ruotsiksi ja
englanniksi

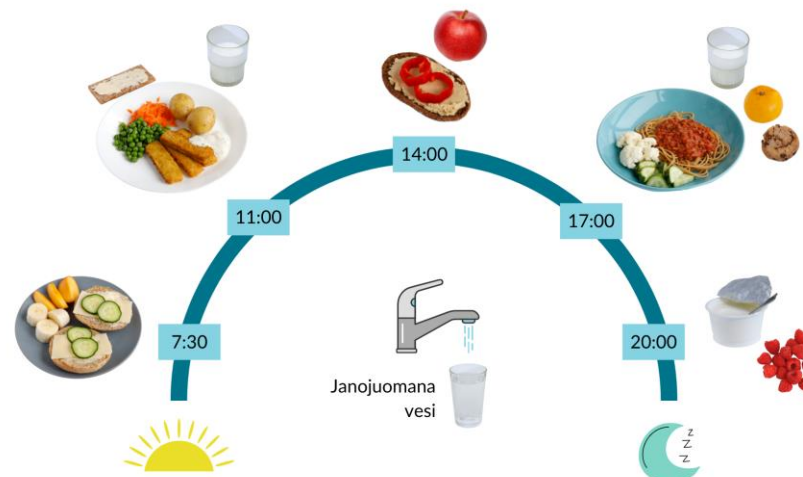


neuvokas
perhe

SYDÄNLIITTO

MAISTUVA
KÖÖLI

MAISTUVA
KÖÖLI



neuvokas
perhe

SYDÄNLIITTO

MAISTUVA
KÖÖLI

MAISTUVA
KÖÖLI

SYDÄNLIITTO

neuvokas
perhe

Kotien ruokakasvatustilanteet



Vasu- ja Leops-keskustelut

- Huoltajien kanssa käytävät yhteiset Vasu- ja Leops-keskustelut ovat tärkeitä kohtaamisen paikkoja, jolloin on mahdollista jakaa kulttuurista tietoa puolin ja toisin.
- Tee varhaiskasvatuksen ruokailukäytänteitä huoltajille tutuksi. Kerro huoltajille ruokailuun liittyvistä tavoitteista ja käytännöistä sekä suomalaisista juhlista ja perinteistä.
- Tarjoa perheille selkeät ohjeet mahdollisiin syntymäpäivätarjoiluihin liittyen. Kerro, että päiväkotiin ei tuoda omia eväitä.
- Kysy perheen ruokailuun ja ruokaan liittyvistä tavoista sekä kulttuuriin liittyvistä juhlista ja katsomukseen liittyvistä asioita, joilla voi olla vaikutusta päiväkodin arkeen.
- Jos joku asia perheen tai lapsen ruokailuun/syömiseen liittyvissä tavoissa ja käytänteissä mietityttää kysy – älä olet!



Kuvia yhteisten keskustelujen tueksi

Vinkkejä, jos lapsi ei syö

Kieliversiot löytyvät täältä: arabia, sorani, farsi, dari, albania, somali, kiina, vietnam, venäjä, turkki, ranska, ukraina

Syökö lapsi niin paljon välipaloja, että ruoka ei maistu?

Pidä säännöllinen ruokarytmi. Syökää viisi kertaa päivässä.

Jos lapsi ei syö tarjoamaasi ruokaa, älä anna muuta. Seuraavalla aterialla sitten.

Ota lapsi mukaan kauppaan.

Ei kännyköitä ruokapöytään.

Ota lapsi mukaan ruuanlaittoon.

Syökää yhdessä! Kannusta maistamaan, mutta älä pakota syömään. Ei ole vaarallista, vaikka lapsi ei aina syö.

Lapsen tervettä keho- ja ruokasuhdetta tukemassa

neuvokas perhe neuvokasperhe.fi/syöminen Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry SYDÄNLIITTO

Miten toimin kun lapsi kiukuttelee tai on surullinen

Kieliversiot löytyvät täältä: arabia, sorani, farsi, dari, albania, somali, kiina, vietnam, venäjä, turkki, ranska, ukraina

LOHDUTA

LUE

LEIKI

KESKUSTELE

ÄLÄ LOHDUTA LASTA RUUALLA TAI RUUDUILLA

Lapsen tervettä keho- ja ruokasuhdetta tukemassa

neuvokas perhe neuvokasperhe.fi/syöminen Ruokakasvatusyhdistys Ruukku ry SYDÄNLIITTO



Animaatioita keskustelujen tueksi

- Lapsi kiukuttelee – mitä teen?
Älä houkuttele ruualla tai ruuduilla
- Kuinka usein lapsen on hyvä syödä? –
Ateriarytmi
- Miten saan lapsen syömään kasviksia? –
Yhdessä tekeminen



Kuvalliset ruokaohjeet huoltajille ja lasten kanssa

Kuvitetut ohjeet sopii myös mm. pikkukokeille ja viestinnässä kotien ruokakasvatukseen. Näiden avulla kotona valmistuu samankaltaisia ruokia kuin päiväkodissa.

Vähän tekstiä, selkokieelisyy, kuvia tukena

26 ruokaohjetta:

Lämpimiä ruokia ja lisäkkeitä makaronilaatikko, lihapullat, lohikiusaus, uunijuurekset...

Välipaloja ja leivonnaisia
granola, smoothie, tuorepuuro, perunarieskat, sämpylät, pulla, vispipuuro

Löydät ohjeet Sydänmerkin sivuilta

HEDELMÄSALAATTI

(4 annosta)

Tarvitset

1 tölkki (noin 400/250 grammaa)
säilykpersikoita
2 banaania
1 omena
1 appelsiini
100 grammaa viinirypäleitä
4 dl appelsinimehua



SYDÄNMERKKI-
RUOKAOHJE

Raaka-aineet



säilykpersikat 2 banaania omena appelsiini viinirypäleitä appelsinimehu

Työvälineet



kulho veitsi leikkuulauta kuorimaveitsi desilitra (dl)

sydanmerkki.fi



Tee hedelmäsalaatti näin

1 Avaa 1 tölkki säilykpersikoita.
Kaada tölkin liemi kulhoon.



2 Piko persikat noin 1 cm
palloiksi. Laita palat kulhoon.



3 Kuori 2 banaania
ja piko vipaleiksi.
Laita palat kulhoon.



4 Kuori 1 omena
kuorimaveitsellä.
Piko noin 1 cm palloiksi.
Laita palat kulhoon.



5 Kuori 1 appelsiini.
Piko vipaleet
noin 1 cm palloiksi.
Laita palat kulhoon.



6 Hiuhtele 100 grammaa
viinirypäleitä.
Puolita viinirypäleet.
Laita palat kulhoon.



7 Mittaa kulhoon 4 desilitraa
appelsinimehua.



8 Nauti hedelmäsalaattia
välipalaksi tai itäpalaksi.



VINKI!
HEDELMÄSALAATTIIN
SOPII KAIKKI TUOREET
MARJAT, HEDELMÄT
JA SÄILYKEHEDELMÄT.
VALITSE NIITÄ,
JOISTA PIDÄT.

SOPIVA MÄÄRÄ
4 HENKILÖLLE
ON NOIN 1 KG
HEDELMÄÄ.

sydanmerkki.fi



Ilmoittaudu syksyn webinaareihin!

Päiväkotij- ja kouluruoka

– mikä avuksi jos ei maistu?

ke 14.9. klo 12.30–13.30

Miksi ruoka ei aina maistu? Mitä voit asialle tehdä varhaiskasvatuksessa, koulussa, kotona tai ruokapalveluissa?

Pääset tutustumaan valmiisiin ohjausmateriaaleihin.

Kasvikset

– lisää väriä lautaselle

ke 21.9. klo 12.30–13.30

Kuusi kourallista päivässä? Viittä eri väriä? Kuinka kannustaa lasta kasvisten monipuoliseen käyttöön päiväkodissa, koulussa ja kotona? Nappaa valmiit ideat ohjaukseen ja kasvatukseen.

Ateriarytmi

– miksi ja miten lasten ruokailusta säännöllisempää?

ke 28.9. klo 12.30–13.30

Unohtuuko aamupala toistuvasti? Onko välipalalla väliä? Kuinka puhua ateriarytmistä lasten ja vanhempien kanssa? Säännöllisen ateriarytmin tukeminen ja valmiit ohjausmateriaalit.

Lisätietoja ja ilmoittautuminen



Tuoreimmat uutiset
ruokakasvatuksesta
perusopetukseen:

MAISTUVA KOULU

Innostavaa ruokakasvatusta joka kouluun!
www.maistuvakoulu.fi

Tilaa uutiskirje

Seuraa Maistuvaa koulua
Instagramissa ja Facebookissa
[@maistuvakoulu](https://www.instagram.com/maistuvakoulu)

neuvokas
perhe

Vinkkejä
ruokakasvatukseen

Webinaareja
ammattilaisille

Tilaa uutiskirje

