



# Lapsen ruokailun ja syömiseen tähti

- Millaista lapsen toiminta ruokailutilanteissa on tässä hetkessä?
- Mitkä ovat lapsen vahvuudet?
- Mitkä asiat vaikuttavat lapsen toimintaan?
- Miten tuemme lasta oppimaan?

Tähden avulla voidaan pohtia lapsen ruokailutaitoihin liittyvää yksilöllistä kehitystä. Ja sopia, miten tuetaan syömiseen liittyvien taitojen oppimista.

## Täyttöohje:

Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla.

Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen syömistä ja ruokailua asteikolla

5 = onnistuu hienosti

1 = vaatii vielä harjoittelua

Tähteen voidaan täyttää molempien vanhempien näkökulmat eri väreillä. Mikä sakaroista ilahduttaa? Ympyröi se. Mikä vaatii myönteistä huomiota?

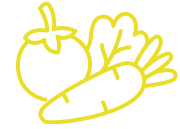
Tärkeintä on huomata se mikä jo toimii.



# Muistilista vanhemmalle - ruokailu ja syöminen



Moni lapsi kokee uudet ruoat epäilyttävinä, minkä vuoksi lapsi saattaa syödä valikoiden. On tärkeää muistaa, että lapsi voi olla täysin terve ja hyvinvoiva, vaikka söisi hyvinkin pieniä määriä. Kiinnostus uusia ruokia kohtaan vaihtelee myös ikäkausittain. Ruokailoa- ja rohkeutta on mahdollista kasvattaa monin eri tavoin.



## Miten tukea lapsen ruokaoppimista?

- Syökää yhdessä ja näytä mallia monipuolisesta syömisestä.
- Myönteinen ilmapiiri ja kannustus tukee ruokarohkeutta.
- Ota lapsi mukaan kokkailuun ja pilkkomiseen.
- Kannusta, älä pakota. Monipuoliset ruokailutottumukset opitaan harjoittelemalla - uusi maku tulee tutuksi toistojen ja kannustuksen avulla.
- Lapsuuden kokemukset ruuasta ja yhdessä syömisestä vaikuttavat pitkälle aikuisuuteen.
- Ruokailutilanteessa opitaan monenlaisia taitoja, kuten yhdessäoloa, ruokaan suhtautumista, ruokapuhetta. Päätä ruokailu kehuun vaikka seurana istumisesta, jos ruoka ei maistunut.

Tärkeintä (ja vaikeinta) on kärsivällisyys – makumaailman laajentuminen vie aikaa ja vaatii lempeää toistoa sekä paljon kannustusta.



## Suositus tiivistetysti:

- Säännöllinen ateriarhythmi tukee tervyyttä ja hyvinvointia.
- Yhdessä syöminen on tärkeää
- Joka aterialla syödään kasviksia, marjoja tai hedelmiä.
- Suositaan täysjyväviljavalmisteita.
- Maitovalmisteet valitaan rasvattomina tai vähärasvaisina.
- Suositaan proteiinin lähteenä kalaa, palkokasveja, siipikarjaa ja kananmunaa.
- Kalaa syödään 2–3x viikossa kalalajeja vaihdellen.
- Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia rasvoja syödään päivittäin.
- Vesi on janojuoma.
- Sokeria ja suolaa käytetään säästeliäästi.

## Vinkkejä vanhemmalle ruokarohkeuden kasvattamiseen

Esim. miten harjoitella ruokarohkeutta lapsen kanssa tai miten saada lapsi syömään kasviksia Lisätietoa verkkopalvelussa:

[neuvokasperhe.fi/syominen](https://neuvokasperhe.fi/syominen)



## 5 vinkkiä valikoivan syöjän kanssa:

- 1. Tarjoa ruoka-aineet selkeästi tunnistettavina, esim kasvikset selkeinä sormipaloina.** Toiset lapset maistelevat ruokia rohkeammin, jos ne eivät kosketa toisiaan lautasella ja ovat helposti tunnistettavissa.
- 2. Esittele uudet maut ja ruoka-aineet yhdessä vanhojen suosikkien kanssa.** Älä piilota, vaan kerro rehellisesti mitä ruoassa ja lautasella on ja kannusta maistamaan. Tarjoa aterialla aina jotain, josta tiedät lapsesi varmasti pitävän.
- 3. Pidä ruokapöytä mahdollisimman myönteisenä.** Vältä kiristystä, lahjontaa tai maanittelua. Lapsi päättää mitä aterianosia syö ja kuinka paljon, aikuinen päättää mitä on tarjolla.
- 4. Luota johdonmukaisuuteen.** Lapsi syö sitä mistä pitää, pitää siitä mikä on tuttua ja tutuksi tulee se mitä on usein tarjolla.
- 5. Kehu lasta, kun hän harjoittelee maistamisrohkeutta.**

Kannusta lasta kaikesta oikeansuuntaisesta toiminnasta. Se motivoi lasta oppimaan. ❤️