

Pysähdytään pöytään

RATKAISUJA RUOKALUTILANTEEN RAUHOITTAMISEEN JA RUOKAOPPIMISEEN

RUOKAILO • RUOKAROHKEUS • RUOKAOPPIMINEN



KEHITÄ RUOKAILUTILANTEEN NELJÄÄ TÄRKEÄÄ PÖYDÄNJALKAA

- ➔ Mikä pöydänjaloista on jo vahva ryhmässänne?
- ➔ Mikä kaipaa vielä kehittämistä?
- ➔ Mikä pieni teko veisi ruokaoppimista eteenpäin?



1. TURVALLINEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

PYSÄHDY

- Ruokailussa on usein kiireen tuntua
- Melutaso on usein korkea
- Lapset odottelevat paljon
- Aikuisen huomio jakautuu useisiin tehtäviin

KEHITÄ

- Ruokailulle varataan riittävästi aikaa ja siirtymiä suunnitellaan
- Melutasoa seurataan ja rauhoittavia ratkaisuja kokeillaan
- Odottelua vähennetään selkiyttämällä ruokailun kulkua
- Aikuisten rooleista ruokailutilanteessa sovitaan yhdessä

TAVOITETILA

- Ruokailutilanne on kiireetön ja lapset voivat syödä omaan tahtiinsa
- Ruokailutilanteessa on yhteisesti sovitut ruokarauhaa tukevat käytännöt
- Ruokailun rakenne on lapsille ennakoitava ja sujuva
- Aikuiset ovat läsnä ja tukevat lasten ruokaoppimista

2. SENSITIIVINEN AIKUINEN

PYSÄHDY

- Ruokailu ohjataan pääasiassa käskyillä ja ohjeilla
- Ruokailussa käytetään painostavaa tai kontrolloivaa puhetta
- Aikuiset eivät aina ruokaile lasten kanssa samassa pöydässä
- Lasten erilaisia tarpeita ei aina huomioida johdonmukaisesti

KEHITÄ

- Aikuiset kiinnittävät huomiota omaan ruokapuheeseensa
- Painostavia ilmaisuja tunnistetaan ja niistä luovutaan
- Aikuisten läsnäoloa lasten pöydissä lisätään
- Lasten yksilöllisiä tarpeita ja viestejä havainnoidaan yhdessä

TAVOITETILA

- Aikuiset ohjaavat ruokailua rauhallisesti, kannustavasti ja sensitiivisesti
- Lapsia kannustetaan tutustumaan ruokaan ilman pakkoa tai painostusta
- Aikuiset ruokailevat lasten kanssa ja toimivat myönteisinä malleina
- Kaikkien lasten myönteistä suhdetta ruokaan ja syömiseen tuetaan

3. LAPSEN OSALLISUUS

PYSÄHDY

- Aikuiset tekevät lähes kaikki päätökset ruokailutilanteessa
- Aikuiset annostelevat ruuan valmiiksi
- Ruokailu on vahvasti aikuisjohtoista

KEHITÄ

- Lapsille tarjotaan ikätasoisia toimimisen mahdollisuuksia
- Itseannostelua harjoitellaan ikätasoisesti
- Lasten mielipidettä ja kokemuksia ruuasta kuullaan

TAVOITETILA

- Lasten osallisuus näkyy luontevasti ruokailun eri vaiheissa
- Itseannostelu on säännöllinen ja tuettu käytäntö
- Lasten pystyvyyden tunnetta ja omatoimisuutta tuetaan

4. TUTKIVA RUOKAOPPIMINEN

PYSÄHDY

- Ruokailu nähdään pääasiassa ravitsemustilanteena
- Keskustelu keskittyy syömisen määrään ja ruokailun sujumiseen
- Ruuan tutkimiseen ei käytetä aikaa
- Maistamishalukkuutta ja ruokarohkeutta ei tueta suunnitelmallisesti

KEHITÄ

- Ruokailua tarkastellaan myös pedagogisena oppimistilanteena
- Ruokapuhetta laajennetaan esim. ruuan väreihin, tuoksuhiin, makuihin ja rakenteisiin
- Ruokaan tutustutaan kaikkia aisteja hyödyntäen
- Uusien ruokalajien esittelyyn ja tutuksi tekemiseen kiinnitetään huomiota

TAVOITETILA

- Ruokailu tunnistetaan suunnitelluksi ja pedagogisesti toteutetuksi tilanteeksi
- Lapset tutkivat, havainnoivat ja keskustelevalle ruuasta
- Aistilähtöinen ruokakasvatus näkyy arjen ruokailutilanteissa
- Ruokaan tutustutaan säännöllisesti ja suunnitelmallisesti myös ruokailutilanteiden ulkopuolella

Tarkastelkaa yhtä ruokailutilanteen osa-aluetta kerrallaan. Pohtikaa, mikä kuvaus vastaa parhaiten ryhmän arkea: pysähdy, kehitä vai tavoitetilä. Valitkaa yksi konkreettinen kehittämisteko, jota kokeillette sovitun ajan, esim. 2–4 viikkoa.

Palatkaa yhdessä arvioimaan, mikä muuttui lasten ruokailon, ruokarohkeuden ja ruokaoppimisen näkökulmasta.



Katso konkreettiset kehittämiskivrit

