

10 vinkkiä lapsen valikoivaan syömiseen



Kannustus, myönteinen ilmapiiri ja aika auttavat matkalla kohti ruokarohkeutta. Pikavoittoja ei yleensä ole tarjolla valikoivan syöjän ruokavalion laajentamiseen, mutta näillä 10 vinkillä pääsee ajan kanssa eteenpäin.

- 1. Esittele uudet maust ja ruoka-aineet yhdessä vanhojen suosikkien kanssa.**
Älä piilota, vaan kerro rehellisesti mitä ruokalautasella on ja kannusta maistamaan. Tarjoa aterialla aina jotain, josta tiedät lapsesi varmasti pitävän.
- 2. Tarjoa ruoka-aineet selkeästi tunnistettavina.**
Toiset lapset maistelevat ruokia rohkeammin, jos ne eivät kosketa toisiaan lautasella ja ovat helposti tunnistettavissa. Kasviksetkin saattavat maistua erikseen paremmin kuin salaatiksi sekoitettuna.
- 3. Kannusta maistamaan, pakkoa ei ole.**
Tuputtaminen, pakottaminen, kiristys ja vertaaminen toisiin lapsiin vievät varmasti ruokahalun. Älä syyllistä esimerkiksi leivän syönnistä vaikka pääruoka jäi tällä kertaa lautaselle. Vie huomio onnistumisiin (vaikka pieniinkin). ”Hienoa, että tomaatti kävi jo sun lautasella vaikka suuhun ei vielä mennytäkään”.
- 4. Annostele lautaselle ensin vain vähän ruokaa.**
Aina kun mahdollista, anna lapsen itse ottaa ruokaa haluamansa määrä. Ruokaa saa aina lisää, mutta liian suuri annos voi lamaannuttaa pieniruokaisen syöjän heti alkuunsa.
- 5. Syökää yhdessä mahdollisimman usein ja tarjoa koko perheelle samaa ruokaa.**
Ruoka kelpaa lapselle todennäköisemmin, jos vanhemmat syövät samaa ruokaa. Lapsille voi laittaa syrjäin riisutun version esimerkiksi ennen vahvojen mausteiden lisäämistä. Rento tunnelma ruokapöydässä ja yhteinen aika vanhempien kanssa saa syömisestä tuntumaan mukavalta ja odotetulta hetkeltä. Lapsi oppii mallista.
- 6. Poista häiriötekijät ruokahetkistä.**
Piippaavat puhelimit ja pelit sekä keskeneräisten leikkien jatkaminen eivät kuulu ruokapöytään. Kerro lapselle, milloin leikkejä voi taas jatkaa. Hyvä keino ruokahetken rauhoittamiseksi on suoda lapselle hetki aikaa lopetella leikkinsä rauhassa ennen syömistä. Näytä vanhempana mallia ja rauhoita ruokahetki, älä vastaa puhelimeen tai vilkuile televisiota.
- 7. Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon.**
Anna lapsen tulla välillä mukaan ruoan valmistukseen. Pienikin osaa jo pestä perunoita, isommat tehdä salaatin. Itse pilkotut kasvikset voivat houkuttaa napsimaan. Maistaminen on helpompaa, kun ei ole syömisestä pakkoa. Ota näistä hetkistä kiinni - kannusta ja kehu kaikesta tekemisestä.
- 8. Pidä lapsen ruokarytmi säännöllisenä.**
Tarjoile ruokaa säännöllisesti, vaikka se ei lapselle jokaisella aterialla maistuisikaan.
- 9. Muista myönteinen ruokapuhe.**
Anna kannustavaa palautetta, kun maistaminen ja ruokailu ovat sujuneet edes aavistuksen toivottuun suuntaan. Vaikka ruoka jäisi syömättä, sano jotain kannustavaa ”Jaksoit tänään istua hienosti ruokapöydässä, kiitos”. Syömättömyys voi turhauttaa, mutta hillitse tunteesi. Lapsi aistii aikuisen huolen ja hermostuneisuuden.
- 10. Rento suhtautuminen ruokaan.**
Ehdottomuus ruoka-asioissa ei kannata lapsille eikä aikuisille. Älä korosta ruokien terveystaivatuksia tai jaa niitä sallittuihin ja kiellettyihin. Esimerkiksi täyskielto herkuille, voi lisätä lapsen kiinnostusta niihin. Joustava suhtautuminen ei tarkoita, että aina voi syödä mitä haluaa. Herkuista ei kannata tehdä sen isompaa numeroa eikä käyttää niitä palkintona, mutta monipuoliseen ruokavalioon nekin mahtuvat.

