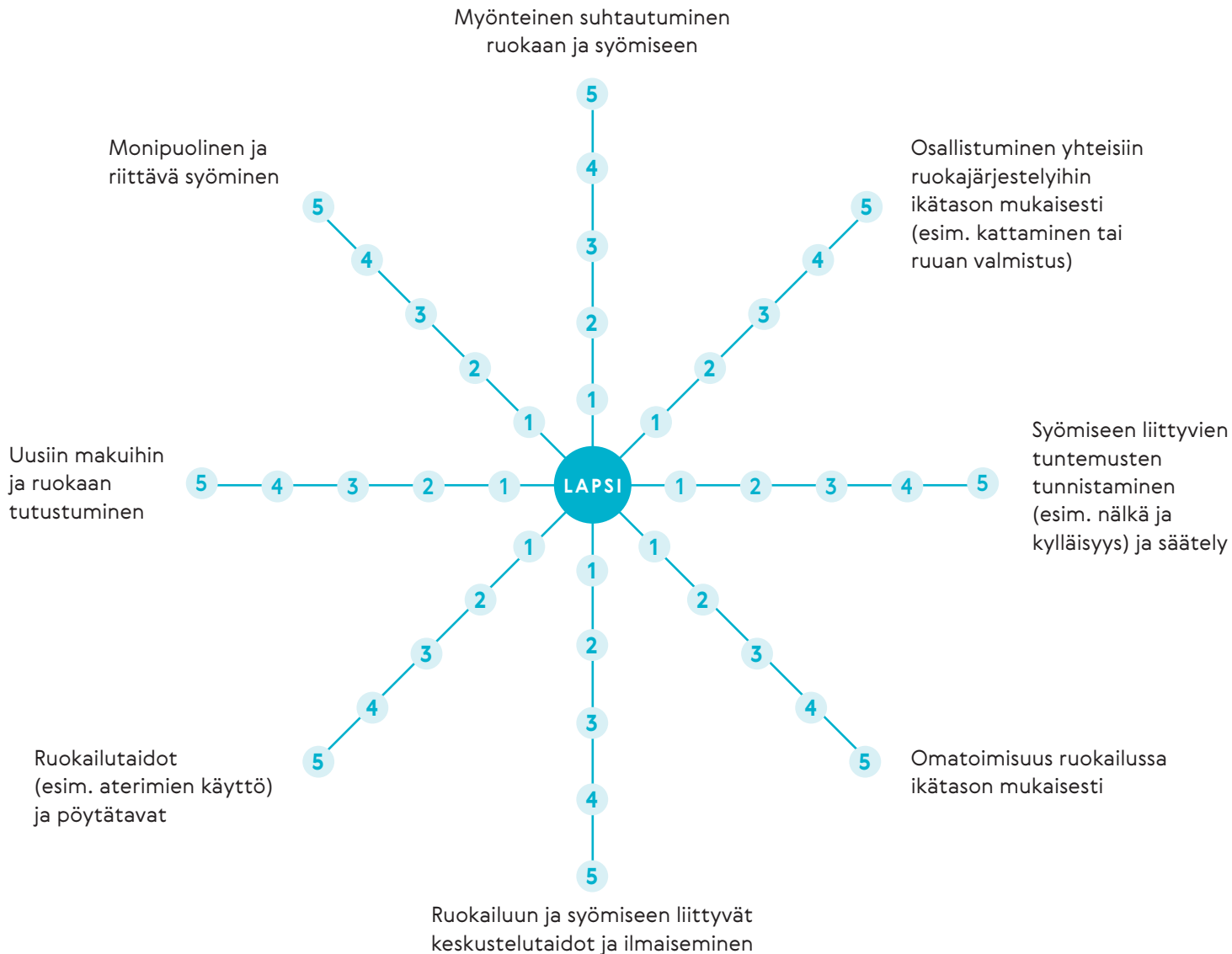


Lapsen ruokailun ja syömisen tähti



Millaista lapsen toiminta ruokailutilanteissa on tässä hetkessä? Mitkä asiat vaikuttavat lapsen toimintaan? Miten toimimme ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa lapsen kohdalla jatkossa ja miksi? Mitä lapsi jo osaa?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvää yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään. Lapsen ruokailun tähti toimii myös koko ryhmän ruokakasvatuksen suunnittelun ja arvioinnin välineenä

TÄYTTÖOHJE:

Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä. 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. Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiota tässä hetkessä?

Lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvät vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet:

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 huomioimiseen 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