



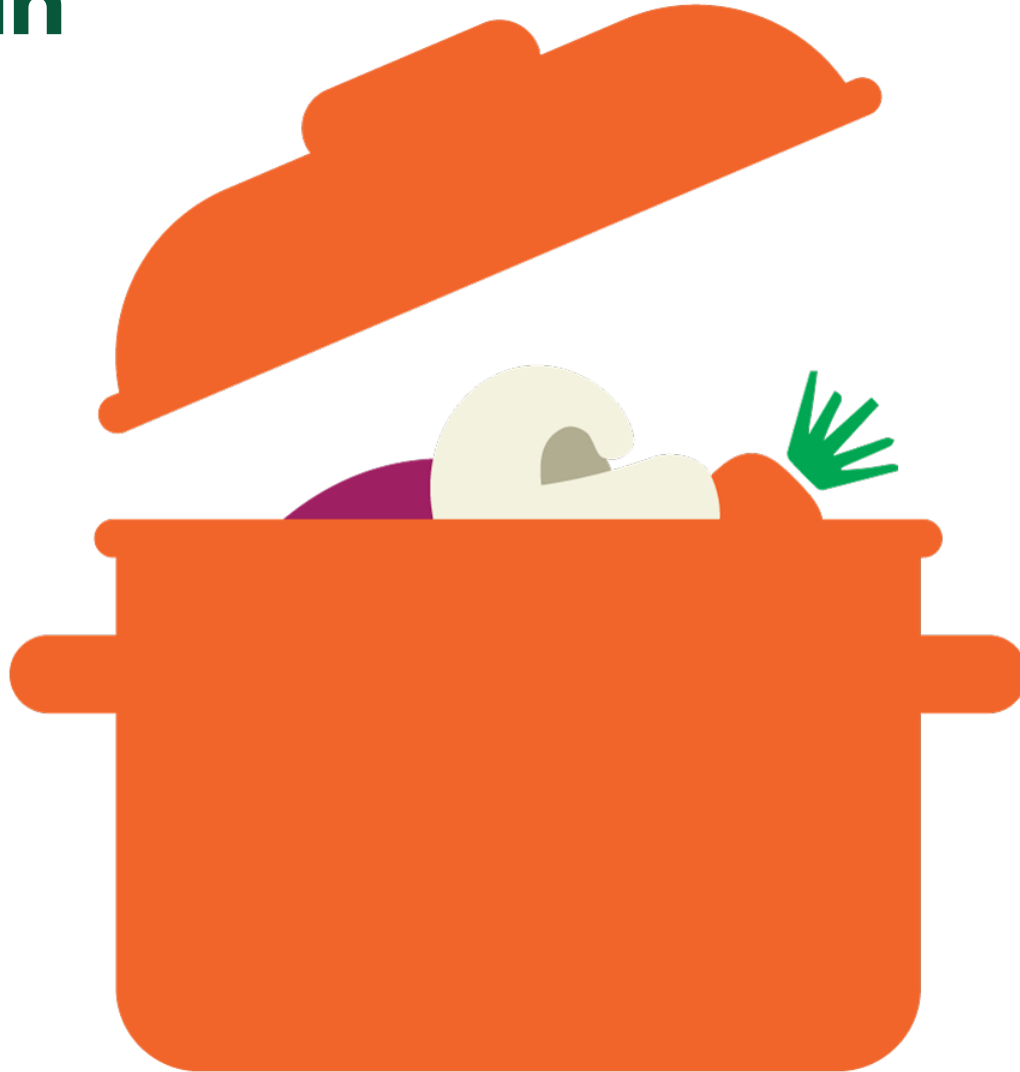
Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

Ruokakasvatuksen valtakunnallinen verkosto

6.11.2024



Tänään



Viestintä ja yhteistyö perheiden kanssa

- Puheenvuorot
- Keskustelua
- Työkaluja

Verkoston tavoitteet

Ruokakasvatusverkosto tuo yhteen ja tavoittaa eri kohderyhmiä.

Verkosto lisää osaamista ja yhteistyötä ruokakasvatuksessa. Näin tuetaan lasten ja nuorten tervettä kasvua ympäri Suomen.



Miksi tarvitaan tervettä kasvua?

- Ylipaino ja syömishäiriöoireilu lisääntynyt lapsilla ja nuorilla. Ruokatottumuksissa petrattavaa terveyden ja kestävyyskannalta
 - Uudet ravitsemussuositukset vuonna 2024
- Kaikkia lapsia ja nuoria hyödyttää ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus, joka tähtää tasapainoisen ruokasuhteeseen ja monipuoliseen syömiseen
 - Huomioiden painostigma
- Keinoja mm.
 - Ruokakasvatus kotona, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, harrastuksissa jne.
 - Ravitsemusohjaus sote-palveluissa
 - Tuuppaus esim. ruokaympäristön muokkaaminen

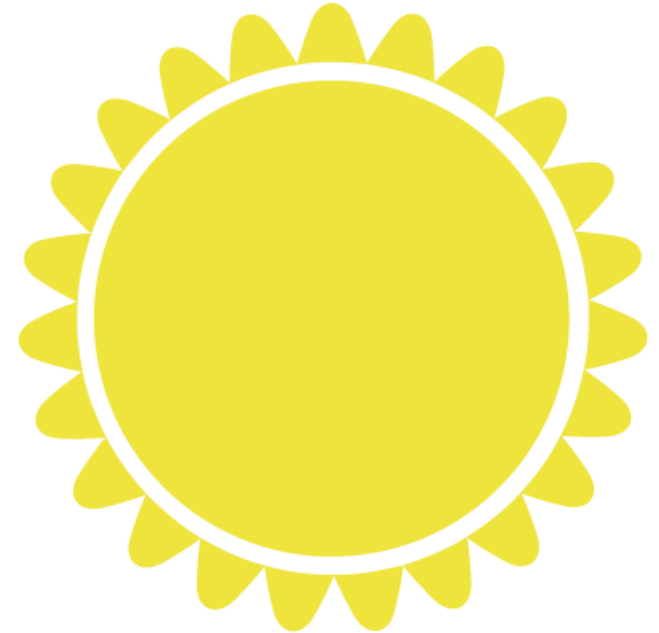


Tavoitteena on tulevaisuuden aikuinen, jolle ruoka ja oma keho ovat kavereita eivätkä vihollisia.



Toiminnan tapa

- Tuemme toisiamme lasten, nuorten ja perheiden ruokakasvatuksen ja ravitsemusterveyden edistämässä.
- Verkostossa voimme jakaa mm:
 - Ideoita
 - Haasteita
 - Ratkaisuja
 - Osaamista
 - Sekä saada ja ylläpitää kontakteja
- Verkoston jäsenenä:
 - Osallistut kokoontumisiin omien aikataulujen puitteissa
 - Muistat tekijänoikeudet / lähteen jakaessasi oppeja eteenpäin
 - Levität tietoa ruokakasvatuksesta ja verkostosta



Viestintä ja yhteistyö perheiden kanssa: esimerkkitarinat



Esimerkit

- Kerro esimerkki perheiden kanssa tehtävästä yhteistyöstä /viestinnästä.
- Mikä auttoi yhteistyön/viestinnän onnistumisessa?
- Mitä evästyksiä antaisit muille, jos aihe tuntuu vaikealta?
- Mitä opitte ja mitä aiotte jatkaa?

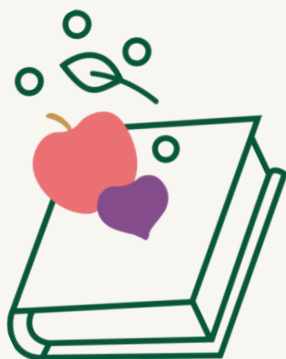


Keskustelu





Avuksi yhteistyöhön



neuvokas
perhe

**Yhteistyö perheiden
kanssa**



Keskustelut huoltajien kanssa

- Huoltajien kanssa käytävät yhteiset keskustelut ovat tärkeitä kohtaamisen paikkoja, jolloin on mahdollista jakaa kulttuurista tietoa puolin ja toisin.
- Tee 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 oleta!**



Ruoka tutuksi vanhemmille

- Käsitukset nykyaikaan: tämän päivän koulu- ja päiväkotiruoka voi olla nykyvanhemmille vierasta
- Mitä ateriaan kuuluu & miksi, miksi syöminen on tärkeää jne.
- Miten?
 - Vanhempainillat, kutsutaan huoltajat syömään
 - Kannustetaan keskustelemaan ruuasta kotona: mitä söit, miltä maistui...
- Vanhempien kiinnostus ja tuki voi lisätä ruuan syömistä ja arvostusta



Kuvia yhteisten keskustelujen tueksi

Vinkkejä, jos lapsi ei syö

Kieliversiot löytyvät täältä: [arabia](#), [sorani](#), [farsi](#), [dari](#), [albani](#), [somal](#), [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](#), [albani](#), [somal](#), [kiina](#), [vietnam](#), [venäjä](#), [turkki](#), [ranska](#), [ukraina](#)

MITEN TOIMIN KUN LAPSI KIUKKUTTELEE TAI ON SURULLINEN

ÄLÄ LOHDUTA LASTA RUUALLA TAI RUUDUILLA

LOHDUTA

LUE

LEIKKI

KESKUSTELE

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](#)





Kesäkirje perheille

Ihana kesä on täällä! Kesään kuuluu monenlaista kivaa tekemistä, mutta myös aikaa nauttia arjen pienistä hetkistä. Kesällä on enemmän aikaa pysähtyä, jutella yhdessä ja huomata hyvä arjessa vaikka [voimaannuttavien kysymyksiä avulla](#).

Neuvokas perhe toivottaa omalta osaltaan kaikille hyvää kesää!



Jo joutui armas aika

Kevät on päättäjäisten ja todistusten aikaa. Numeroiden sijaan on tärkeää tunnistaa ja tehdä näkyväksi lapsen vahvuuksia.



Hulluttele iloisilla ruokahetkillä!

Merirosvokestit? Kotipiknik? Ripaus riemua ja hyvää mieltä ruokapöytään!



Lähdetään kesäretkelle!

Ota kesäretkelle evääksi veikeät välipalaleivät. Itse tehdyt retkieväät maistuvat paremmalta. Maistuisiko pöllö- tai leppäkerttuleipä?



Kokeile kokkailua retkellä

Kokeile esimerkiksi popcornia trangiolla. Nam! Popcornien poksauttelu on retkipäivän mukava ohjelmanumero.

neuvokas perhe

Neuvokas perhe - Iltapäivätoiminta ja koulun välituntien ohjelmaa

Valmiita työkaluja yhteistyöhön

- Maistuvan koulun nettisivuilla [lyhyt info](#) koteihin ruokakasvatuksesta ja yhteistyömahdollisuuksista siinä
- Konkreettisia [ideoita ruokakasvatusyhteistyön vahvistamiseksi](#) ja yhdessä perheen kanssa tehtävistä harjoituksista Maistuvan koulun ideapankissa (valitse 'koti')
- [Neuvokas perhe –perhekirjeiden](#) sisältö on kannustavaa, kotien ruokakasvatusta tukevaa sekä lapsen kehitystä ja oppimista myönteisesti kuvaavaa.
- [Kuvalliset materiaalit kouluruuasta ja ateriarytmistä](#), lukuisia kieliversioita
- RuokaTutkan [TOP 5 vinkkiä ruokakasvatukseen](#) ja kotonakin pelattavia [oppimispelejä](#)

Vanhempainillat

- [Esitysdioja, videoita ja ideoita](#) toiminnallisiin vanhempainiltoihin koulussa
- [Valmiit diat](#) varhaiskasvatuksen vanhempainiltoihin
- [Tähtityökalu](#) vasu/leops-keskusteluihin
- Tähtityökalut auttavat hahmottamaan syömisen eri puolia ja tekee näkyväksi myös lapsen vahvuudet ja kiinnostuksenkohteet. Tähtityökalu toimii hyvin myös toiminnan suunnittelun tukena!



Diasarja kouluruokailusta vanhempainilta:



Diasarjaan huoltajille on koottu keskeisiä ohjauskuvia ja asiaa oppilaan ruokailusta koulussa ja kotona

Koulussa ruokailu on erilaista kuin päiväkodissa



6.4.2022

- Koulussa oppi maksuton lounas
- Aamu- ja välip tarjoaminen vai kunnittain, mutta ovat kodin vastu tilanne on teidän kunnassanne / k
- Muutos päiväl ruokarytmistä kouluruokarytmiin voi

Aamupala on oppilaalle tärkeä



6.4.2022

- Moni aamupala koulussa
- Sama myös n

MAISTUVA KÖULU 4

Jos kouluun tarvitaan eväät:



- Jos koulupäivä jatkuu pitkään tai harrastukset jatkuvat suoraan koulupäivän jälkeen, oppilaalle kannattaa pakata evästä mukaan.
- Tärkeää on huomioida, että eväs säilyy huoneenlämmössä. Esitteen eväät säilyvät ainakin muutaman tunnin.
- Vinkki! Voileivät ja pilkotut kasvikset voi pakata pienen pakastemarjarasian kanssa vierekkäin – marjat pitävät leivät ja kasvikset viileinä ja sulavat päivän mittaan raikkaaksi jälkiruuksi.

MAISTUVA KÖULU 5

MAISTUVA KÖULU

Koulutustalenne:

Yhdessä rakennettuja onnistumisia



[Katso video!](#)



Ajankohtaista



Tulevia tapahtumia

Maistuva koulu –webinaari:

”Ethän sä nyt noin voi syödä!” Keho- ja ruokarauhaa kouluihin – näkökulmia koulun ruokakasvatukseen

– Tiistaina 26.11. klo 15.15-16.00

Vanhempainilta kaikille vanhemmille 13.11.2024

– Ilmoittaudu pian!



Toiveet vuodelle 2025

- Käy vastaamassa kysymyksiin:
 - www.menti.com
 - Koodi: 39 47 27 9



Kiitos!

www.ruokakasvatus.fi

www.neuvokasperhe.fi

www.maistuvakoulu.fi

www.nykytila.fi



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

