

Vinkit valikoivaan syömiseen



Tarkista ateriarhythmi

Onko perheellänne tasainen ruokarytmi eli syöminen ei ole jatkuvaa napostelua? Lapsen on hyvä syödä noin viisi kertaa päivässä. Aterioiden ulkopuolella ei lähtökohtaisesti juoda mehua tai maitoa eikä napostella keksejä tai edes hedelmiä.



Syö yhdessä lapsen kanssa

Järjestäkää perheelle yhteisiä aterioita joka viikko, mieluiten joka päivä. Yhteinen ateria voi olla myös aamu- tai iltapala.



Laita usein tarjolle ja näytä mallia

Laita lapselle erilaisia ruokia tarjolle, vaikka lapsi ei niitä vielä söisi. Muista syödä itse ruokia, joita toivot lapsen syövän. Syö esimerkiksi kasviksia joka aterialla ja kehu niitä ääneen.

Ota käyttöön turvapaperi

Lapsi voi ottaa ruuan pois suusta lautasen vieressä olevaan paperiin, jos ei uskallakaan syödä sitä loppuun. Turvapaperi on osalle lapsista erittäin tärkeä.



Ei ole pakko maistaa

Sano lapselle, että tarjolla on vain tätä ruokaa, mutta lapsi saa itse päättää maistaako sitä. On hyvä käytäntö ottaa kaikkea ruokaa lautaselle tai erilliseen kulhoon, mutta silloinkin lapsella on oikeus kieltäytyä maistamasta. Jos lapsi ei maista, pysy rauhallisena. Älä osoita pettymystä.



Keskity aisteihin

Näytä lapselle mallia, miten ruokaa voi nuuhkia ja tunnustella. Ruuista voi etsiä värejä ja muotoja. Ruuan tutkiminen on oppimista, vaikka lapsi ei vielä maistakaan ruokaa.



Anna lupa leikkiä ruualla

Leikkiminen on lapselle luontainen tapa tutkia ja oppia uutta. Leikin voi toteuttaa myös ruokapöydän ulkopuolella tai ruokaa valmistettaessa.

Anna lapselle tehtäviä keittiössä

Yhdessä ruuanvalmistus lisää kiinnostusta ruokaan ja tekee raaka-aineita tutuiksi. Lapsi voi voidella leipää, valita mausteita, sekoittaa, raastaa ja pilkkoa.



Apua Ruokarohkeusverkkovalmennuksesta



Lue lisää Ruokarohkeus-toiminnasta QR-koodin kautta.

Iloitse pienistä onnistumisista

Jokainen lapsi oppii omaan hyvään tahtiinsa. Jo ruuan tunnustelu voi olla iso askel eteenpäin. Tsemppiä!

Muista kehua joka päivä

Anna kehuja kaikesta muustakin kuin maistamisesta. Positiivinen palaute vahvistaa lapsen luottamusta siihen, että hän on hyvä ja taitava syömään.



www.ruokakasvatus.fi
Instagram: @ruokakasvatus



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Kasvisten makuja

perusmaut tutuiksi

Tutkikaa kaikilla aisteilla!



Makea



herne



paprika



porkkana



bataatti



kesäkurpitsa



myskikurpitsa



punajuuri



päärynä



banaani



omena



vesimeloni



mansikka

Hapan



Puolukka



Mustikka



Vadelma



Appelsiini



musta-herukka



puna-herukka



granaatti-omena



kiivi

Umami



tomaatti



sipuli



valkosipuli



purjo



sienet



varsiselleri



varsiselleri



soijapapu

Karvas



parsakaali



kukkakaali



ruusukaali



lehtikaali



kyssäkaali



lanttu



munakoiso



salaatti

