

Ruokailoa kasvattamassa

Ruoalla on suuri ja monitahoinen rooli elämässämme. Ruoka on hyvinvoinnin perusta, joka rytmittää päivää luoden turvallisuuden tunnetta. Suhteemme ruokaan ja ruokailutottumuksemme muodostuvat lapsuudessa, kehittyen läpi elämän. Lapsen lähipiirillä on vahva ohjaava rooli ruokailutottumuksissa, ruokaan liittyvässä puheessa ja ruokakäyttäytymisessä.

Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja vaihteleva, maukas ja uusia makuja kokeileva. Säännöllinen ateriarytmi turvaa jaksamisen läpi päivän. Lapsiperheen säännöllinen ateriarytmi sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Perheen yhteiset ruokailuhetket vahvistavat perheen välistä vuorovaikutusta ja luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta. Rauhoittakaa yhteinen ruokailuhetki älylaitteiden ulottumattomiin.

Lapset nauttivat päästessään osallistumaan arjen askareisiin. Osallistukaa koko perhe ruoanvalmistukseen, pöydän kattamiseen ja muihin keittiöpuuhiin. Kiinnostus ruoka-aineisiin ja ruoanvalmistukseen heräävät usein lapsuudessa. Olethan vanhempana valmis heittäytymään lapsen ihmetyksiin ja pohdintoihin mukaan. Ihmetelkää yhdessä muotoja, makuja ja värejä.

Jokaisen perheen arkirytmisi on omanlainen, joten niin ovat myös tavat ruokailujen toteuttamiselle. Luokaa teidän perheellenne sopivat tavat toteuttaa ruokakasvatusta ja ruokailoa yhdessä. Toisinaan lapsiperheissä ruokailu aiheuttaa kysymyksiä ja haasteita. Neuvolan terveydenhoitajat ovat apunanne ruokailuun liittyvissä kysymyksissä tai apuna ruokahaasteiden ratkaisemisessa.

VINKIT KOKO PERHEEN RUOKAILUUN:

- Vanhemmalla on mahdollisuus olla mahdollistajana lapsen terveellisissä ruokailutottumuksissa ja hyvissä pöytätaivoissa.
- Säännöllinen ateriarytmi tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia läpi päivän.
- Yhteiset, kiireettömät ruokailuhetket tukevat perheen välistä vuorovaikutusta ja hyvinvointia. Ruoan äärellä on luontevaa keskustella päivän tapahtumista ja arjen asioista.
- Maistelkaa ja kokeilkaa uusia makuja ennakkoluulottomasti. Kasvattakaa ruokarohkeutta kaikilla aisteilla!
- Uuden maun totuttelun on hyvä olla pitkäjänteistä. Tarjoa uutta makua jo totuttujen ja maistuvien makujen rinnalla, näin saadaan uudetkin maut maistumaan paremmin.
- Herkuttelulle on omat hetkensä, nauttikaa myös niistä.
- Iloitkaa yhdessä tekemisestä ja yhdessäolosta ruoan ympärillä!

KOTIIN POHDITTAVAKSI: Leikkikää kotona ravintolaa! Suunnitelkaa jokaiselle perheenjäsenelle roolit ravintolaleikkiin. Kuka on pääkokki ja kenen vastuulla on jälkiruoka? Kuka vastaa pöydän kattamisesta ja kuka musiikista? Onko ravintola pizzeria vai kasvisravintola?

VINKKEJÄ KIINNOSTUNEILLE:

Neuvokas perhe [10 vinkkiä lapsen nirsoiluun ja valikoivaan syömiseen - Neuvokas perhe Syö hyvää.fi](#) [KL-SH-lapsiperhe-esite-12s-270102014-168x217-72dpi-pages1.pdf \(syohyvaa.fi\)](#)
Ruokatutka <https://www.ruokatutka.fi/>



KUOPIO