

10 keinoa tukea lapsen monipuolista syömistä

Lapsen kannustaminen, myönteinen ilmapiiri ja lapsen kasvaminen auttavat lasta maistamaan rohkeasti uusia ruokia. Lapsen syöminen ei muutu nopeasti. Nämä 10 vinkkiä voivat auttaa laajentamaan lapsen ruokavaliota.



- 1 Tarjoa uusia makuja yhdessä vanhojen tuttujen suosikkiruokien kanssa.**
Älä piilota ruokaa lautaselle. Kerro, mitä lautasella on. Kannusta lasta maistamaan. Tarjoa joka aterialla myös sellaista ruokaa, josta lapsi tykkää.
- 2 Tarjoa eri ruuat sellaisina, että ne on helppo tunnistaa.**
Ruoka voi maistua paremmin, jos eri ruokia ei ole sekoitettu keskenään.
- 3 Kannusta lasta maistamaan.**
Ruokaa ei ole pakko maistaa. Älä painosta lasta syömään tai syyllistä lasta. Lapsen vertaaminen toiseen lapseen voi viedä ruokahalun. Kehu lasta pienistäkin onnistumisista.
- 4 Laita lautaselle vain vähän ruokaa.**
Jos mahdollista, anna lapsen itse ottaa ruokaa lautaselle sen verran kuin hän haluaa. Lapsi voi ottaa lisää ruokaa, jos hän haluaa. Jos annos on liian suuri, se voi pelästyttää lapsen heti ruokailun alussa.
- 5 Syökää yhdessä lapsen kanssa.**
Ruoka maistuu lapselle paremmin, kun koko perhe syö samaa ruokaa. Lapsen annokseen voi laittaa vähemmän mausteita. Yhdessäolo ruokapöydässä tekee syömisestä mukavan ja odotetun hetken. Lapsi katsoo mallia muista perheenjäsenistä.
- 6 Rauhoita ruokailuhetki.**
Puhelimet, pelit ja lelut eivät kuulu ruokapöytään. Ruokailuhetki on rauhallisempi, kun annat lapselle hetken aikaa lopettaa leikkinsä ennen syömistä. Näytä lapselle mallia. Älä vastaa puhelimeen tai katso televisiota, kun syöt.
- 7 Tee ruokaa lapsen kanssa yhdessä.**
Pieni lapsi voi esimerkiksi pestä perunoita. Isompi lapsi voi tehdä salaatin. Kun lapsi pilkkoo kasvikset itse, hän voi samalla maistella niitä. Kannusta ja kehu lasta kaikesta, mitä hän tekee.
- 8 Tarjoa ruokaa säännöllisesti.**
Säännölliset ateriat ovat lapselle tärkeitä, vaikka ruoka ei joka aterialla maistuisi.
- 9 Puhu ruokailusta myönteisesti.**
Anna lapselle positiivista palautetta pienistä asioista. Voit kehua lasta esimerkiksi siitä, että hän jaksoi istua ruokapöydässä. Vanhempaa voi turhauttaa, jos lapsi ei syö. Yritä itse pysyä rauhallisena. Lapsi huomaa, jos vanhempi on huolissaan tai hermostunut.
- 10 Suhtaudu ruokaan rennosti.**
Positiivinen ja joustava suhtautuminen ruokaan edistää kaikkien hyvinvointia. Älä korosta liikaa ruokien terveellisyyttä. Älä luokittele ruokia hyviin ja huonoihin ruokiin. Myös herkut voivat olla osa monipuolista ruokavaliota. Herkkuja ei kannata käyttää palkintona.

Aineisto on tuotettu yhteistyössä Niitty 2 – Yhdessä maahanmuuttajaperheiden hyvän arjen puolesta - hankkeen ja Sydänliiton Neuvokas Perheen kanssa.