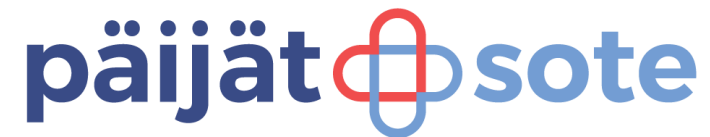


Hyvinvointia tukeva ravitseminen leikki-ikäisellä lapsella



Ravitsemusterapeutit
Mona Kaulio ja Sari Räisänen
Liikkuva varhaiskasvatus verkostopäivät
17.3. ja 21.3.2022

Tänään luvassa

- Ruokailu varhaiskasvatuksessa
- Hyvinvointia tukeva syöminen
- Valikoiva syöminen
- Aistien hyödyntäminen ruokavalion monipuolistamisessa
- Kasvisten ja hedelmien käytön lisääminen
- Lapsen ylipaino
- Herkut osana ruokavaliota
- Keskustelulle aikaa! 😊

Ruokailu varhaiskasvatuksessa

TERVEYTTÄ JA ILOA RUOASTA -SUOSITUS

1. Ravitsemus tukee lapsen tervettä kasvua ja kehitystä
2. Säädökset, määräykset ja suositukset
3. Terveyttä ruoasta
4. Iloa ruoasta – ruokakasvatus käytännössä
5. Arviointi ja seuranta

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/13907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

TIIVISTELMÄ

Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus



1

**RAVITSEMUS TUKEE LAPSEN
TERVETTÄ KASVUA JA KEHITYSTÄ**
Ruokailu ja ruokakasvatus ovat pedagogisesti ohjattua toimintaa ja osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista.



RUOKAILO
Iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä.



2

SÄÄDÖKSET, MÄÄRÄYKSET JA SUOSITUKSET

Varhaiskasvatuksen ruokailusta säädetään varhaiskasvatuslaissa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävä ruoka ja myönteinen ruokailukokemus ovat jokaisen lapsen oikeuksia. Ruokakasvatus toteutetaan varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaisesti.



3

TERVEYTTÄ RUOASTA
Maistuva, värikäs ja syömään houkutteleva ruoka on ruokalistasuunnittelun perusta. Aterioiden ja välipalojen ruokavalinnat noudattavat suosituksia. Lapsilähtöinen ruokakasvatusta tukeva ruokalista huomioi syömään oppimisen ja myös erityisruokavaliot.



4

ILOA RUOASTA

Ruokakasvatus on lasten kanssa yhdessä tekemistä, kokemista ja syömistä: tervettä ja hyvinvointia edistävien ruokatottumusten oppimista koko elämää varten. Lasten tasapainoista ja myönteistä ruokasuhdetta ja ruokailun kehittymistä rakennetaan yhteistyössä perheiden kanssa.



5



ARVIOINTI JA SEURANTA

Tarjotun ruoan ravitsemuslaatua ja ruokakasvatuksen toteutumista ja vaikutuksia lasten syömiseen, ravitsemukseen, kasvuun ja terveyteen seurataan kansallisilla tutkimuksilla sekä yhteisillä indikaattoreilla kunnissa ja toimintayksiköissä.



Ruokakasvatuksen keskeiset periaatteet

i

Kansallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa esitetyt ruokakasvatuksen keskeiset tavoitteet:

- myönteinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen
- monipuoliset ja terveyttä edistävät ruokailutottumukset
- omatoiminen ruokailu ja monipuolinen, riittävä syöminen
- ateriahetkien kiireetön ilmapiiri
- hyvien pöytätapojen ja yhdessä syömisen kulttuurin opettelu
- ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin tutustuminen eri aistien avulla tutkimalla
- ruokasanaston kehittäminen ruuasta keskustelemalla sekä tarinoiden ja laulujen avulla.

Kuva: Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokasuositus 2018

Lasten osallisuuden vahvistaminen

VINKKEJÄ LASTEN OSALLISUUDEN VAHVISTAMISEEN RUOKAKASVATUKSESSA:

- Lapsi valitsee ja annostelee itse ruokaansa ikätasonsa mukaisesti henkilöstön kannustaessa häntä maistamaan.
- Lasta kannustetaan ilmaisemaan nälän ja kylläisyyden tunteita ja niitä kunnioitetaan.
- Seurataan ja vähennetään yhdessä ruokahävikkiä.
- Lapsi osallistuu ikätasonsa mukaisesti ruoan valmistukseen, voitelee oman leivän, pöydän kattamiseen ja jälkisiivoukseen.
- Lapsi osallistuu ruokailuun liittyvien yhteisten sääntöjen laatimiseen (esim. uuden ruoan maistaminen, ruoan jättäminen).
- Lapselle annetaan mahdollisuus ilmaista mielipiteensä ruoasta ja ruokailusta.
- Lapset osallistuvat ruokalistojen arviointiin ja voivat ehdottaa listalle ruokia/suunnitella oman ruokalistan.
- Lasten annetaan päättää syntymäpäivän viettotapa yhdessä perheiden kanssa sovittujen pelisääntöjen mukaisesti, esimerkiksi valita oma lempilaulu, muu esitys, yhdessä tekeminen tai leikki. Lisää vinkkejä syntymäpäivien viettoon: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/5-vinkki%C3%A4-herkuttomien-syntt%C3%A4rien-viettoon-p%C3%A4iv%C3%A4kodeissa-ja-kouluissa>
- Vuodenaikajuhlien ruokatarjoilu suunnitellaan yhdessä lasten kanssa.
- Synnytetään ruokapuhetta herättämällä lapsen tiedonhalu ruoista ja niiden alkuperästä ja ruoan vaikutuksesta omaan kehoon.
- Lasta pyydetään nimeämään suosikkiruokia (tässä pyritään myös muiden kuin sokeristen ruokien nimeämiseen) sekä erottelemaan arki- ja juhlaruokia.
- Lasta rohkaistaan kysymään kaverin mielipide ruoasta ja kertomaan hänelle myös oma mielipide.
- Varataan riittävästi aikaa ruokailuhetkiin ja kiireettömälle keskustelulle.
- Lasta kannustetaan toiset huomioiviin ystävällisiin ruokatapoihin sekä hyvän jakamiseen ja mielen malttamiseen.
- 1 asti pyydetään jakamaan heille tärkeitä ruokamuistoja (esim. syöminen retkellä, matkalla tai mummolassa).
- Vanhempaintilaisuuksissa valmistetaan yhdessä syötävää (vanhempi/huoltaja ja lapsi).
- Lapset vierailevat ruoan tuottajien luona, ruokakaupassa ja keittiössä mahdollisuuksien mukaan.

Lähde: Terveyttä ja iloa ruoasta -
varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Pelisäännöt



Meidän talon pelisäännöt

– apukysymyksiä yhteisten toimintatapojen linjaamiseen varhaiskasvatuksessa:

- Miten eri ruokailutilanteet hoidetaan? Miten aloitetaan ja lopetetaan?
- Miten ruoka annostellaan? Milloin lapsi voi annostella itse?
- Mitä ovat hyvät pöytätavat ja miten niitä harjoitellaan?
- Miten henkilöstö ohjaa lapsia ruokailutilanteissa? Miten lapselle puhutaan?
- Miten henkilöstö puhuu ruoasta ja omasta syömisestään?
- Miten puhutaan lasten ruokailusta?
- Miten ja missä ruokailun pulmista puhutaan?

Henkilöstölle

Henkilöstöllä on vastuu myönteisestä ruokailutilanteesta.

Kehu ja kiitä jokaista lasta – jokaisella on vahvuuksia tai taitoja ruokailutilanteissa.

Tuota ruokailoa kaikille – anna myös niille lapsille, joilla on erityisruokavalio, syömisessä pulmia tai erityisen tuen tarve, mahdollisuus kokea onnistumisia.

Kannusta oppimaan ja kokeilemaan – tee lapsen kanssa sopimuksia taidoista, joita hän harjoittelee.



Havainnot ja päiväkotiruokailuun liittyen

Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at pre-school: case Finland

- 3-6-vuotiaita lapsia (n=586), kasvattajia (n=378)
- Kasvattajien positiivinen mielipide ruoasta → lasten kasvisten käyttö runsaampaa
- Aikuiset söivät samaa ruokaa lasten kanssa → vähäisempi energian saanti lapsilla
- Kannustaminen kasvisten ja hedelmien syöntiin → runsaampi kuidun saanti
- Lisätyn sokerin saanti päiväkotiruokailusta vähäistä

The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers

- 3-4 v. (n=324), 5-6 v. (n=233)
- Usean ravintoaineen (kuitu, PUFA, D- ja E-vitamiini) runsas saanti yli 60 % päiväkotiruokailusta
- Päivän aikaisista kalaruoista yli 60 % syötiin päiväkodissa
- Vain noin 30 % hedelmistä syötiin päiväkodissa
- Suositusta suurempi suolan saanti päiväkotiruokailusta

Ruokailu varhaiskasvatuksessa

- **RUOKAILO**

Iloinen mieli ja hyvä olo, joka tulee ruoasta, sen tekemisestä, toisten kanssa jakamisesta ja yhdessä syömisestä.

- **Lapset syövät sitä, mistä pitävät.**
- **Pitävät siitä, mikä on tuttua.**
- **Tutuksi tulee se, mitä on usein tarjolla.**

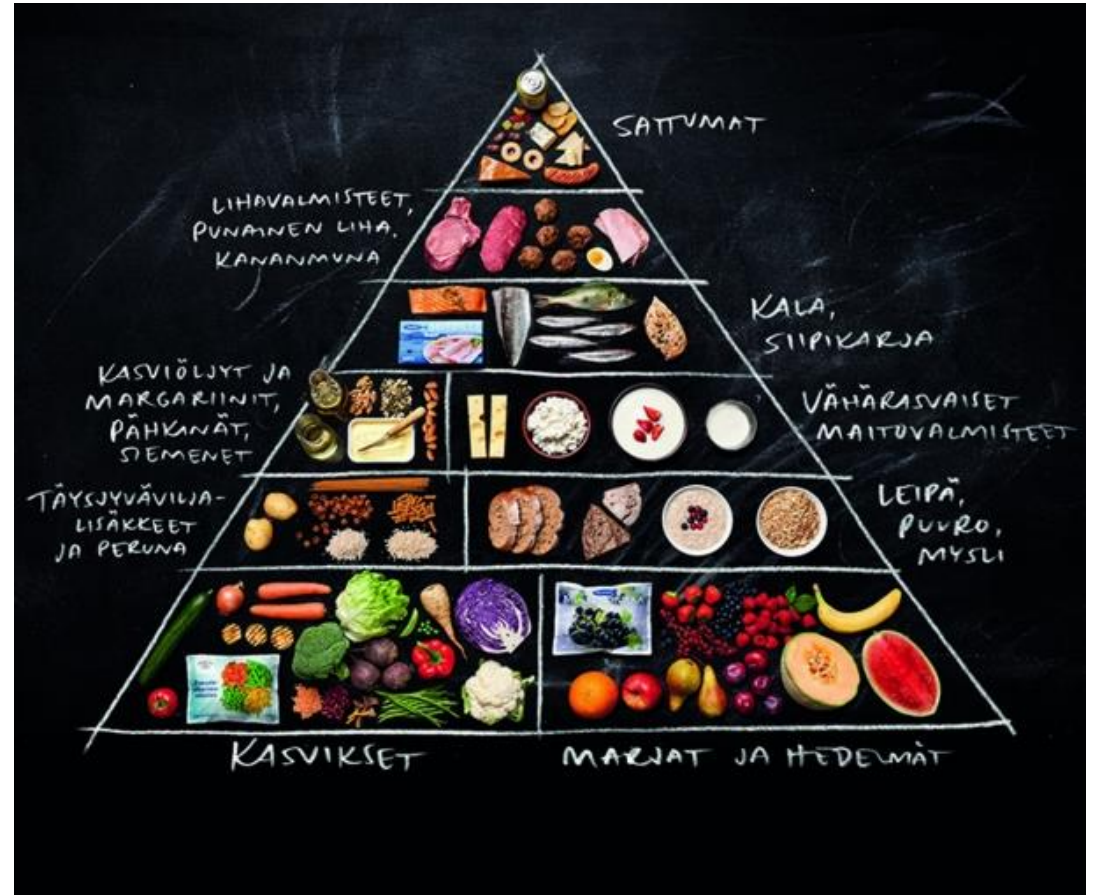


KUVA 2. Onnistunut ruokailu ja ruokakasvatus.

Kuva: Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokailusuositus

Syömisellä hyvinvointia

- Säännöllisyys
 - Jaksaminen, keskittyminen, tasainen verensokeri
 - Napostelu, painonhallinta, kohtuulliset annoskoot
 - Riittävä syöminen päivän alkupuolella
- Monipuolisuus
 - Ruokapyramidi, lautasmalli, välipalamalli
- Riittävyys
 - Lapsella luontainen kyky säädellä syömistä
- Sallivuus, joustavuus – lupa herkutella
- Ruokailo!



Kuva: ruokavirasto.fi

Mallit monipuolisuuden apuna

- Lautasmallit
 - Perinteinen
 - Kasvissyöjän lautasmalli
 - Urheilijan lautasmalli
- Välipalamalli
 - Kasvis/marja/hedelmä
 - Vilja
 - Proteiinin lähde

Kannon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

Kokoa mieleisesi välipala

- kasvisryhmästä niin monta kuin haluat
- viljaryhmästä yksi tai kaksi
- maito- ja liharyhmästä tarvittaessa täydennystä

Valitse erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterialta toiselle.

Yhdistele vaikka näin:

Koalassa



Koioņa



Menossa mukana



» Muista, että paras janojuoma on vesi.

TERVEYTTÄ KASVIKSILLA
www.terveyytakasviksilla.fi

Kotimaiset Kasvikset ry
Suomen Sydänliitto
Syöpäjärjestöt
Suomen Hammaslääkäriliitto
Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus

Peuli kiloa päivässä on kuusi kourallista

KASVIKSET eli vihannokset, juurekset, marjat ja hedelmät runsaasti ja vaihtelevasti tuoreina tai kypsennettyinä

LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT
» runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokeisina
» leivän päälle kasvimargariinia

MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO
» rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokeisena
• LIHALEIKKELEET
» vähärasvaisina ja vähäsuolaisina

Terveystieteiden tutkimuskeskus on käyttänyt kuvia ja materiaalejaan omalla lailla. ©2007

Lasten syömisspulmat

- Lasten ruokapulmat ovat yleisiä, ja melko suuri osa leikki-ikäisistä lapsista on ruoan suhteen valikoivia.
 - Ensimmäiset syömisestä kieltäytymiset ja ruoalla leikkimiset ajoittuvat 1-vuoden ikään, jolloin kasvu tasaantuu ja ruokahalu vähenee.
 - 2-3-vuotiaan normaaliin kehitykseen kuuluu ennakkoluuloisuus uusia ruokia kohtaan.
- Lapsi voi olla täysin terve ja hyvinvoiva, vaikka söisi hyvinkin pieniä määriä. Mikäli lapsi kasvaa normaalisti ja touhuaa energisenä, ei yleensä ole huolta.
- Kiinnostus uusia ruokia kohtiin vaihtelee ikäkausittain. Hyvin syövä taapero, voi olla hetken aikaa valikoiva uhmaikäinen.
- Suurin osa syömishaasteista on ohimeneviä kausia, jonka aikana puutostiloista ei ole syytä huolestua.
- Ruokavalion sujuvan laajenemisen avainasioita ovat säännöllinen ruokarytmi, kannustus, myönteinen ruokailuilmapiiri sekä kiireetön ruokailuhetki.

Valikoiva syöminen vs. ”nirsoilu”

- Lapsella on yleensä joku syy siihen, ettei hän syö eikä hän siis jätä syömättä tahallaan. Jos se ei ole kehitykseen kuuluva vaihe, voi olla kyseessä allergia, refluksitauti, ummetus tai aistisäätelyn pulmat.
- 80 %:lla syömispulmaisista lapsista on aistisäätelyn haasteita osana syömispulmia.
- Ratkaisuja ruokapulmiin on pohdittava yksilöllisesti. Maista nyt edes! Perinteiset ohjeet eivät välttämättä toimi.
- Vanhemmilta/päiväkodin henkilökunnalta vaaditaan rauhallista mieltä ja pitkää pinnaa.
- Syöminen tapahtuu vuorovaikutussuhteessa: stressi kasvaa -> ruokahalu vähenee.
- Jos pulmat jatkuvat pitkään, lapsi syö hyvin valikoivasti ja tilanteista tulee päivittäinen taistelua ja perhe on ahdistunut, perheen kannattaa hakea apua ammattilaisilta.

Miten tunnistaa lapsi, jolla syömisvaikeuksia

NIRSOILIJA

- Ruokavalio on rajoittunut, mutta ruokavaliossa on yleensä > 30 ruokalajia
- Mikäli lapsi kieltäytyy syömästä jotain aiemmin syömäänsä, hän palaa siihen parin viikon sisällä
- Lapsi syö vähintään yhtä ruokaa jokaisesta ruoka-aineryhmästä ja koostumuksista
- Lautasellaan lapsi sietää uusia ruokia ja yleensä pystyy niitä koskemaan ja ehkä maistamaankin
- Uusien ruokien ottaminen vaatii 10-15 askelta syöminen ruokaportaissa

SYÖMISVAIKEUS

- Ruokavalio on hyvin rajoittunut ja ruokavaliossa yleensä alle 20 ruokalajia
- Mikäli lapsi kieltäytyy syömästä jotain aiemmin syömäänsä, hän ei yleensä palaa enää siihen
- Lapsi kieltäytyy syömästä kokonaisesta ruoka-aineryhmästä tai koostumuksesta
- Mikäli lautasella on uusia ruokia, lapsi menee tolaltaan/itkee
- Uusien ruokien ottaminen vaatii ruokaportaissa yleensä yli 25 askelta

Ruokavalion laajentaminen – käytännön vinkkejä

- Uusien makujen totuttelu vaatii totuttelua ja useita maistamiskertoja (>10)
- Yhdistetään uutta ruokaa vanhaan ja tuttuun, jolloin uutta voi olla helpompi maistaa.
- Pieni annos houkuttelee syömään paremmin kuin suuri. Aina kun mahdollista, anna lapsen itse ottaa ruokaa haluamansa määrä.
- Sormiruokailu avuksi.
- Kiinnitä huomiota ruokailuympäristön ärsykkeisiin (valot, äänet, ei leluja, älylaitteita).
- Keskustelun tulisi olla ruokailutilanteessa positiivista. Kehu ja kiitä jokaista lasta.
- Voi keskustella uuden ruuan mausta, koostumuksesta, väristä. Yhdessä ihmettely auttavat lisäämään ruokarohkeutta.
- Otetaan lapsi mukaan valmistelemaan ruokaa, kattamaan pöytää. Nirsokin lapsi voi innostua napsimaan itse pilkkomiaan kasviksia.
- Palkkiosysteemit ja tavoitteet lisäävät stressiä eivätkä toimi, jos taustalla aistisäätelyhäiriö.

Tutustuta lapsi ruokaan kaikkia aisteja hyödyntäen

- Lapset ovat erilaisia, myös suhtautumisessaan ruokaan. Toiset lapset ovat rohkeita ja ennakkoluulottomia maistajia, kun taas toiset vaativat useita maistamiskertoja ja rauhallista tutustumista uusiin ruoka-aineisiin.
- Lapselle on luontaista vierastaa uusia makuja, varsinkin karvaita tai happamia.
- Uusiin ruokiin tutustumisesta ja ennakkoluulojen kohtaamisesta voidaan tehdä antoisa **makukoulu, jossa lapsi pääsee omin sormin tutkimaan, ääneen ihmettelemään ja monipuolisesti aistimaan.**
- Uusiin makuihin tutustutaan eri aistien avulla, mikä rohkaisee lasta tutustumaan vieraisiin makuihin leikinomaisesti.
- Ennen ruoan maistamista sen arviointiin vaikuttavat ulkonäkö ja haju. Siksi epämieluisaan ruokaan on hyvä tutustua ensin muilla aisteilla ja viimeiseksi maistamalla.
- Aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa (Sapere) hyödynnetään erilaisia aisteja virittäviä harjoituksia.
- Sapere-menetelmässä ruokaan tutustutaan yhdessä aistimalla, tutkimalla, leikkimällä ja ihmettelemällä, pääpaino lasten omilla aistikokemuksilla ja niiden ilmaisulla

Vinkkejä aistien hyödyntämiseen

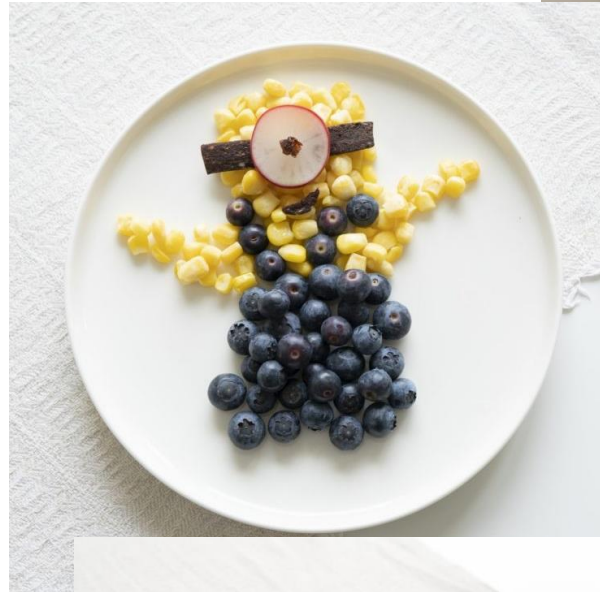
- **Näkö** hallitsee ruuasta saatavia aistihavaintoja.
- Kasviksista, hedelmistä ja marjoista saa hauskoja muotoja: lautaselle syntyy kasvot tai kukka. Näiden kuvioiden syöminen on hauskaa.
- Millaiselta kasviksen, hedelmän tai marjan pinta näyttää? Entä kun sen kuorii ja halkaisee? Ovatko porkkana ja palsternakka sisältä samanlaisia?
- Pöydän kattaminen, koristelemine sekä ruoan esille laittaminen tuovat oman iloisen lisänsä ruokailuhetkiin.
- Nuuhkikaa erilaisia kasviksia ja hedelmiä, ruokia ja vaikkapa mausteita.
- Kun maistatte jotain, kokeilkaa ottaa nenästä kiinni ja maistaa ruokaa. Päästäkää sitten irti ja maistakaa uudestaan. Mitä huomasitte?

Vinkkejä aistien hyödyntämiseen

- Kuunnelkaa ruokailun ääniä. Kuuluuko maiskutusta, rousketta, kilinää, suhinaa, lorinaa?
- Kokeilkaa ruokien nimeämistä uudelleen. Miltä maistuvat Peikkometsän pöhkö porkkanaraaste?
- Kuuloaistin avulla voi arvailla mitä keittiössä tapahtuu. Miltä kuulostaa sipulin paistaminen, sähkövatkain tai porkkanan pilkkominen?
- Tarkat pikkukorvat huomaavat myös tavan, jolla ruosta yleisesti puhutaan.
- Kasvikset maistuvat usein paremmin, jos ne on paloitetu reiluiksi paloiksi ja niitä saa itse ottaa kulhosta/lautaselta. Samalla voi tunnustella, miltä ne tuntuvat sormissa.
- Maistelkaa kasviksia eri lämpötiloissa: jäisenä, kylmänä, huoneenlämpöisenä ja selkeästi lämpimänä. Millaisia ne ovat?
- Maistelkaa makeita, happamia, pehmeitä ja kovia omenalajeja.
- Millaisia eri muotoja samasta kasviksesta tai hedelmästä saa? Paloja, suikaleita, raastetta, sosetta?

Enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja 1/2

- Neofobia – uusien ruokien pelko
- Luontainen mieltymys makeaan, hapan ja karvas maku voivat vaatia opettelu
- Uuden ruoan hyväksyminen vaatii monta maistelua – toistoa, toistoa!
- Viisi kourallista päivässä, yksi joka aterialla
- Lisää ruokavalion monipuolisuutta
- Ravintoaineiden lähde
- Täyttää ”kevyesti”, tukee painonhallintaa



Kuvat: neuvokasperhe.fi

Enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja 2/2

- Lapsen osallistaminen (ruoan valmistelu, kattaminen, ruoan annostelu)
- Aistien hyödyntäminen, makupelit
- Pienet maisteluannokset
- Ruokataide
- Ruokien ketjuttaminen (food chaining)
- Kasvisten ja hedelmien tarjoaminen tuoreena, erillään, eri muodoissa – ei sekasalaattina tai kypsennettynä
- Värejä lautaselle – hyödynnä tehtäviä



TÄHTISILMÄN HEVI-POTTI

<p>Yhden hedelmän tai kasviksen alkuperään tutustuminen lapsen kanssa</p>	<p>Kaupassa lapsi saa valita, mikä hedelmä ja kasvis ostetaan</p>	<p>Makuveden valmistaminen yhdessä lapsen kanssa (vettä, jääpaloja, mausteeksi esim. hedelmiä, marjoja, kurkkua, yrttejä)</p>	<p>Kuvan rakentaminen lautaselle tai leivän päälle kasviksista ja hedelmistä</p>
<p>Jäätelön tekeminen kohmeisesta banaanista ja marjoista/hedelmistä soseuttaen</p>	<p>Kasvisten, hedelmien tai marjojen valitseminen yhdessä lapsen kanssa päivän jokaiselle aterialle</p>	<p>Kasvisten/hedelmien laittaminen helposti saataville yhdessä lapsen kanssa (esim. pestyinä kulhossa, pilkottuina jääkaapissa)</p>	<p>Yhden kasviksen/hedelmän/marjan maisteleminen eri tavoin valmistettuna (esim. tuoreena/kuivattuna, raastettuna/viipaleina)</p>
<p>Kasvisten/hedelmien arvaaminen tunnustelemalla (kasvikset pussissa tai silmät sidottuina)</p>	<p>Kasvisten/hedelmien pilkkominen ja dipin valmistaminen yhdessä lapsen kanssa</p>	<p>Lapsen valitsema hedelmä tai marjoja jälkiruoaksi</p>	<p>Kasvis- tai hedelmäsmoothien valmistaminen yhdessä</p>
<p>Tutustuminen yhdessä lapsen kanssa yhteen sellaiseen kasvikseen/hedelmään/marjaan, josta aikuinen ei itse ole aikaisemmin pitänyt</p>	<p>Erilaisten kasvisten/hedelmien maistelu samalla kuulostellen, millaisia ääniä siitä syödessä kuuluu</p>	<p>Kolmen erivärisen kasviksen/hedelmän/marjan valitseminen yhdessä lapsen kanssa lounaalle/päivälliselle</p>	<p>Kasvisten/hedelmien pilkkominen, kuoriminen tms. yhdessä lapsen kanssa aterialla varten</p>

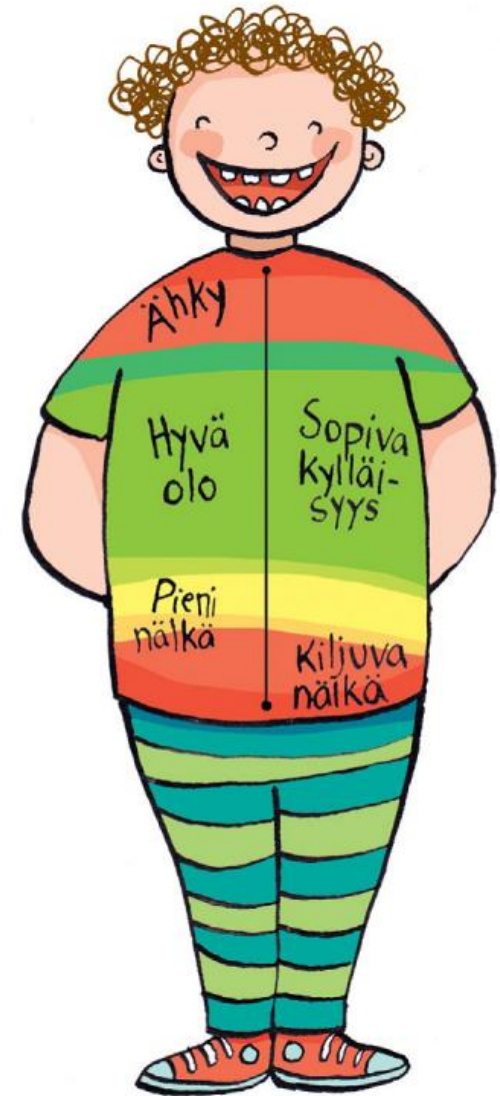
Lapsesi oppii yhdessä sinun kanssasi:

- Uusia tietoja ja taitoja kasviksista, hedelmistä ja marjoista
- Ruoanvalmistustaitoja
- Uusien makujen rohkeaa maistamista



Lapsen ylipaino

- Kehorauha – lapsen painoa ei kommentoida
- Neutraali suhtautuminen sekä ruokaan että erilaisiin kehoihin
 - Aikuisen oma ruokasuhte/kehosuhde!
 - Ruokia ei arvoteta
- Ruokavalion laadun ja annoskokojen lisäksi huomiota ruokailutilanteeseen
 - Tietoinen syöminen
 - Nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen
 - Nälkä vs. mieliteko, nälän lajit
- Ruoka ei ole palkinto tai lohdutus



Herkuttelu

- Hyvä syöminen on joustavaa – herkuttelu on sallittua!
- Miten herkkuihin suhtaudutaan? Kielletty hedelmä vai osa terveellistä ruokavaliota?
- Ruokapyramidin huipulla ”sattumat”
- Karkkipäivä vs. joka päivä vähän herkkua
- Karkkipäivänä yhtä herkkua vai kaikkea vähän?
- Herkut jälkiruokana → helpompi säilyttää kohtuus
- Lapsi oppii pitämään sopivana määränä sitä, mitä hän tottuu syömään



Kuva: lastentalo.fi

LISÄMATERIAALIA -

Dagis

- [Rohkeaksi maistelijaksi \(wordpress.com\)](#)
- [Onnistumisen timantit](#)
- [Nam-kortti](#)
- [Bingo](#)
- [Rastirata](#) – aistirata yhdessä
- [Rastipassi](#)
- Satu Tiikeri Tähtisilmästä ja siihen liittyvä kuvitus

Valio

- Tulostettava kuva lapsen lautasmalli

file:///C:/Users/p16829/Downloads/Lapsen%20lautasmalli_ateriarytmi_pdf.pdf

Ruokarohkea salapoliisi ja kasvisaarten arvoitus - hanke, Maa- ja kotitalousnaiset

- [Ruokarohkean salapoliisin hattu \(pdf\)](#)
- [Bongaa kasvis \(pdf\)](#)
- [Väritä iloinen kasvisympyrä \(pdf\).](#)
- [Väritä kasvis-salapoliisit \(pdf\).](#)
- [Paperinukke Porkkanapoika väritettävä \(pdf\).](#)
- [Paperinukke Porkkanapoika värillinen \(pdf\).](#)
- [Paperinukke Tomaattityttö väritettävä \(pdf\).](#)
- [Paperinukke Tomaattityttö värillinen \(pdf\)](#)
- [Vinkkivihko vanhemmille \(pdf\)](#)

Lähteet

- Korkalo L, Nissinen K, Skaffari E, Vepsäläinen H, Lehto R, Kaukonen R, Koivusilta L, Sajaniemi N, Roos E, Erkkola M. The Contribution of Preschool Meals to the Diet of Finnish Preschoolers. *Nutrients*. 2019; 11(7):1531. <https://doi.org/10.3390/nu11071531>
- Lastentalo.fi
- Lehto R, Ray C, Vepsäläinen H, et al. Early educators' practices and opinions in relation to pre-schoolers' dietary intake at pre-school: case Finland. *Public Health Nutrition*. 2019;22(9):1567-1575. doi:10.1017/S1368980019000077 <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/early-educators-practices-and-opinions-in-relation-to-preschoolers-dietary-intake-at-preschool-case-finland/125628ECE10763FD52C6EFF1B23E6A6A>
- Moilanen A. Aistisäätelyhäiriöiden yhteys syömiseen. Webinaari 19.4.2021
- Neuvokasperhe.fi
- Ruokarohkea salapoliisi ja kasvisaarten arvoitus - hanke, Maa- ja kotitalousnaiset
- Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille 2019
- Terveyttä ja iloa ruoasta -varhaiskasvatuksen ruokasuositus 2018

Kiitos!