

# Pienen lapsen syömistaidot

Pienen lapsen syömistaitojen kehitystä kannattaa pitää silmällä ja tarvittaessa tukea, sillä niillä on vaikutusta myös lapsen muuhun ikätasoiseen kehittymiseen ja koko perheen hyvinvointiin. Jos vanhempi kokee, että pienellä ruoka-allergisella syömiseen ja ruokailuihin liittyy paljon haasteita, kannattaa huoli tuoda esiin neuvolassa. Neuvolasta perhe ohjataan tarvittaessa oman alueen puheterapeutin vastaanotolle.

## Syömistaitojen kehityksen tukeminen

Alla oleva vinkkilista on koostettu puheterapeutti Katja Vuotin esityksestä ”Ruoka-allerginen lapsi: puheen ja syömis taitojen kehityksen tukeminen” yhdistyksen järjestämässä terveydenhoitohenkilöstön koulutuksessa (17.11.2020).

### Tunnelma

- Pyri tekemään ruokailusta rauhallinen ja positiivinen yhteinen hetki. Olisi tärkeää syödä yhdessä ja jutella kivoista asioista, ettei ruokailu ala tuntua lapsesta suoritukselta.
- Puhutaan ruuasta ja ruokailusta lapsen kuullen aina myönteiseen sävyyn.
- Jos itse tiedostat uuden ruokakokeilun äärellä jännittäväsi mahdollisia allergiaoireita, juttele lapselle jostain muusta. Esim. että äitiä jännittää menikö ruokaan liikaa suolaa. Lapsi aistii vanhemman tunteet ja peilaa niitä: äidin jännittyneelle olemukselle on hyvä saada jokin selitys, ettei lapsi ala liittää ahdistusta ruokaan ja ruokailutilanteisiin.

### Lapsen varhaiskehitys ja tuntoaistimukset

- Pieni lapsi tutustuu häntä ympäröivään maailmaan ja esineiden ominaisuuksiin laittamalla niitä suuhunsa. Lapsi saa ympäristöstään tietoa tunnustelemalla suullaan ja se on hänen kehityksensä kannalta tärkeää. Mahdollistetaan tämä!
- Pieni lapsi syö sormin ja samalla kehittyvät mm. käden motoriiikka (pinsettiote) sekä silmän ja käden yhteistyö. Vähitellen hän oppii aikuisen mallista käyttämään myös lusikkaa. Osa ruuasta menee pitkän aikaa muualle kuin suuhun. Se kuuluu asiaan, sotkua kannattaa opetella sietämään. Sotkun sietäminen vähentää ruokailutilanteeseen joskus kertyvää painetta.
- Lisää lapsen ruokavalioon uusia ruoka-aineita lapsen oman allergologin tai neuvolan ohjeiden mukaan ja erilaisia ruuan rakenteita neuvolan ohjeistaman aikataulun mukaan.
- Erilaiset ruuan rakenteet (sileä sose, karkeampi sose, pehmeä pala, napakka pala, rapea, sitkeä, kova) ovat tarpeen kehittämään lapsen suun sensoriiikkaa (aistimuksia). Aistimusten avulla myös motoriiikka kehittyy. Suun alueen sensomotorinen kehitys on tärkeä osa syömistaitojen oppimista.



## Uusien ruokien kokeileminen

- Uuteen makuun totuttamisessa menee aikaa. Aloita maistattaminen pienestä määrästä ja lisää vähitellen.
- Kun tarjoat jotain uutta ruokaa palana, laita lapselle tarjolle vain 1-2 pientä palaa omalle pikku lautaselle. Näin maistamisen jännitys tuntuu pienemmältä. Voit antaa lisää vaikka heti, jos lapsi mieltyy uuteen ruoka-aineeseen.
- Jos lasta on omalla esimerkillä vaikea saada maistamaan uutta ruokaa, tärkeää mallia antavat muut samaa ruokaa hyvällä ruokahalulla maistelevat ja syövät lapset. Esim. sisarukset tai lapsen kaverit.
- Jos uuden ruuan maistaminen jännittää lasta kovasti, ohjaa ensin tai omalla esimerkillä tutkimaan ruokapalaa käsin, vaikka repimään tai pilkkomaan ilman maistamispainetta. Kun tämä onnistuu, voi kysyä, uskalletaanko nuuhkaista, kokeilla miltä ruoka tuntuu huulilla (sipaisu), kielellä (pikku tökkäisy) ja lopuksi hampailla (purraa pieni pala). Tässä eteneminen ja uuteen ruokaan totuttelu voi vaatia useita kokeilukertoja.

## Ruuan valmistus

- Ota lapsi mukaan kauppaan. Lapsi saa huoletonta tuntumaa ruoka-aineisiin niitä valikoidessa ja vaikka punnitessa. Lisäksi yhdessä kaupasta valitut ainekset saattavat kiinnostaa lasta kotonakin enemmän.
- Ota lapsi mukaan myös ruuanlaittoon. Yhdessä tehtyä ruokaa on pienempi kynnys myöhemmin maistaa, kun sitä on jo käsitelty keittiössä.
- Anna lapselle yhteisen leipomisen kokemus, hänen oma ruokavalionsa huomioiden. Reseptivinkkejä löydät Erimenu.fi -palvelusta tai voit kysyä niitä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvojalta.

## Ruokailu

- Rajoitetussa ruokavaliossa annokseen saa vaihtelua, kun ruoka-aineita käyttää eri tavoin. Esim. kurkkua voi tarjota eri muodoissa (kokonaisena, erilaisina paloina, raasteena, puikkoina) ja porkkanaa myös eri tavoin kypsennettynä, kuten keitettynä, wokattuna, uunissa paahdettuna tai vaikka leipätaikinassa.
- Lapsesta ruuassa tehdyt muutokset voivat tuntua todella isoilta, joten huomioi se. Muutoksia kannattaa tehdä aina vain yksi kerrallaan, ja alussa hyvin kevyesti. Etene pienin, hitain askelin lasta kannustaen ja rohkaisten.
- Kärsivällisyyttä ja positiivisuutta tarvitaan! Jos maistaminen ja syöminen tuntuvat liian vaikeilta, niin lasta voi kehua ainakin reippaasta yrittämisestä ja ruuan tutkimisesta.
- Pöydästä noustessa kiitä ruuasta ja opeta lapsi kiittämään. Ruuan tulee olla myönteinen asia, ja ruokailusta tulee jäädä kaikille kiva tunne, jotta pöytään on seuraavallakin aterialla helppoa ja miellyttävä tulla.

## Lopuksi

- Jos lapsen syömistaitoihin ja ruokailuihin liittyvät asiat tuntuvat painavilta ja raskailta, sekin on hyvä ottaa puheeksi neuvolassa. Lisäksi kannattaa etsiä vertaistukea, jonka kanssa vaikeiden tunteminen jakaminen helpottaa oloa. Sitä löydät Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksestä.