



Harjoitus: Ruokailuhetken tukeminen

Miksi?

Pidät huolta siitä, että lapsi saa syödyksi riittävästi.

Ruokailutilanteet rauhoittuvat ja teidän on helpompi nauttia yhteisestä hetkestä.

Miten?

Ota arjessa käyttöön seuraavia vinkkejä ruokailutilanteiden rauhoittamiseksi ja lapsen riittävän ravinnonsaannin turvaamiseksi.

- Varmista säännölliset ruoka-ajat. Kannusta lasta syömään jokaisella aterialla jotain.
- Mikäli lapsella on tarve olla liikkeessä, anna lapselle ruokailutilanteessa tilanteeseen sopivia tehtäviä. Voit pyytää lasta hakemaan maidon jääkaapista tai tarjoilemaan kaikille jälkiruokaa.
- Penkille laitettava aktiivisyys tai syliin annettava painopehmo voi auttaa paikoillaan istumisessa.
- Salli lapselle häiritsemätön liikehdintä, esimerkiksi jalkojen heiluttelu.
- Voit virittää lapsen tuolin jalkojen välille kuminauhan, jota vasten lapsi voi heilutella jalkojaan.
- Sulje TV ja poista lasta häiritsevät ylimääräiset ärsykkeet ruokailutilanteesta. Älä tuo leluja tai muita viihdykkeitä pöytään.
- Satsaa aamupalaan. Aamupalan syöminen on tärkeää etenkin, jos lapsella on lääkehoito. Lääkettä ei tulisi ottaa tyhjään mahaan.
- Sovi kouluruokailun järjestelyistä tarvittaessa opettajan kanssa. Lapsen olisi hyvä syödä edes hieman, vaikka ruokahalu olisi lääkkeen vuoksi heikentynyt.
- Järjestä lapselle välipala, joka on helppo ottaa koulusta tullessa.
- Ota huomioon lääkityksen vaikutus ruoka-aikojen rytmittelyssä. Lääkkeen heikentämä ruokahalu usein palaa illalla, joten ilta-aterian olisi hyvä olla ravitseva. Lapsi voi myös tarvita reilun iltapalan päivän energiatarpeen täyttämiseksi.
- Pienten lasten ei ole hyvä käyttää kofeiinipitoisia juomia. Isommilla käyttö on arvioitava vaikutuksen mukaisesti. Kofeiini virkistää ja voi hiukan lisätä keskittymistä, mutta se voi myös aiheuttaa esimerkiksi nukahtamisvaikeuksia.
- Kannusta lasta syömään, mutta älä pakota.