

# Ruokailukasvatus

Käyttäytymisodotukset ruokailutilanteeseen  
Mitä koululaiselta vaaditaan? Miten opetetaan ja ohjataan?

# Näin opetetaan ja ohjataan

**Muistutetaan** keittiötiimin **tervehtimisestä** linjastolle mentäessä, samoin kiitoksen sanomisesta astioita palautettaessa.

Aikuiset näyttävät mallia ja ruokailevat **veistä ja haarukkaa käyttäen, lapsilta vaaditaan samaa** (pyydetään noutamaan veitsi, jos sitä ei ole jne.)

**Leivite levitetään omalla paikalla, kävellessä ei syödä eikä juoda**, vaan vasta omalla paikalla

Valvotaan **ruokailupaikan siistiksi jättämistä**; murut loppuksi omalle lautaselle pöydältä ja tuoli paikoilleen.

**Maistamista edellytetään**: tavoitteena on, että tyhjää ruokalautasta ei oteta. Ateria kootaan lautaselle, MUTTA joustavasti asiaan on suhtauduttava. Tavoitteena on päästä tasolle: sen minkä otat, sen syöt. Tyhjästä lautasesta wilmaviesti kotiin.

Mitä **lapsilta ei vaadita** ruokailussa: syöntijärjestys on vapaa (esim. hedelmän voi syödä ensin)

# Käyttäytymisodotukset

Näin ruokailen

- Kokoan annokseni monipuolisesti.
- Otan ruoan siististi.
- Kokeilen rohkeasti uusia makuja.
- Sisätiloissa en käytä päähinettä.
- Luottamuksen kehä on käytössä myös ruokailussa.
- Istun syömään opettajan ohjeen mukaan ilmoitettuun pöytään. Tottelen aikuisia.
- Muistan hyvät pöytätavat.
- Keskustelen rauhallisesti, hiljaisella äänellä pöytäkavereitteni kanssa.
- Puhun kunnioita
- Liikun rauhallisesti kävelen.
- Nautin ruuan ja juoman istuessani (esim. en syö leipää tai juo juomaani paluumatkalla omalla paikalleni).
- Syön sen, minkä otan.
- Laitan tuolin kiinni pöytään lopettaessani ruokailun ja katson, että paikkani jää siistiin kuntoon.
- Palautan astiat palautuspisteeseen. Kiitän samalla ruoasta.
- Poistuin Aamuruskosta luiskaa pitkin.