Erilaiset
RUOKAVALIOT

Johanna Rantsi 2024

1

Varhaiskasvatuslaki 11 §

Ravinto ja ruokailu

*Varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle on järjestettävä **lapsen ravitsemustarpeet täyttävä terveellinen ja tarpeellinen ravinto**, jollei muun kuin päiväkodissa tai perhepäivähoidossa annetun varhaiskasvatuksen luonteesta muuta johdu. Ruokailu järjestetään ohjatusti kaikille läsnä oleville lapsille.*

2 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022

Päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle on tarjottava täysipainoista ravintoa. Ruokailun on oltava tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu.

Ruokailuhetket ja juhlat tarjoavat tilaisuuksia jakaa kokemuksia erilaisista perinteistä ja tavoista.

Ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia. Lapsia ohja taan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivit täiset ateriahetket järjestetään kiireettömässä ilmapiirissä opetellen ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syömisen kulttuuria. Eri aistien avulla ja tutkimalla tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuominaisuuksiin. Ruoasta keskusteleminen, tarinat ja laulut edistävät lasten ruokasanaston kehittymistä.

.

3

Päivittäin toistuvat tilanteet, kuten **ruokailu**, pukeminen ja riisuminen, lepo ja hygieniasta huolehtiminen, ovat keskeinen osa lapsen päivää ja osa pedagogista toimintaa.

Varhaiskasvatuksen hoitotilanteet ovat aina samanaikaisesti kasvatus- ja opetustilanteita, joissa opitaan esimerkiksi vuorovaikutustaitoja, itsestä huolehtimisen taitoja, ajan hallintaa sekä omaksutaan hyviä tottumuksia



4

Varhaiskasvatuksen tavoitteiden yhteys ruokailuun ja ruokakasvatukseen



5

Erilaiset ruokavaliot

Ruoka-aine allergiat

Keliakia

Kasvisruokavalio

Maidoton ruokavalio

Uskonnolliset syyt

6

Lapsen painonhallinta

Lasten painonhallinnan tavoitteena on hyvinvoiva lapsi ja terve aikuisuus, ei tietynmallinen vartalo tai ulkonäkö

Lasten kanssa kannattaa keskustella siitä, että ihmisiä on kaiken kokoisia ja näköisiä. Jokainen on ihana sellaisena kuin on.

Lasten painonhallinta on koko perheen juttu. Lapsi opettelee yhdessä perheen kanssa terveitä elämäntapoja, jotka kantavat toivottavasti aikuisuuteen asti. Lapsen kanssa kannattaa puhua terveystaidoista painosta puhumisen sijaan.

7

Terveystaitoja harjoittelevat kaikki

- säännöllinen syöminen,
- kylläisyyden ja nälän tunnistaminen,
- joustavan syömisen periaatteet (ei ole jakoa hyviin ja huonoihin ruoka aineisiin, myös herkut kuuluvat elämään, ruokavalion kokonaisuus ratkaisee)
- mielitekojen hallitseminen ja harjoittelu,
- mukavien liikuntatapojen löytäminen,
- riittävän pitkät yöunet
- ruutuajan hallinta

5

5 vinkkiä miten puhua lasten ylipainosta

1. Suhtaudu positiivisesti kehoosi. Älä puhu lapsen kuullen omasta tai lapsen painosta.
2. Tee muutoksia syömiseen ja liikkumiseen, mutta älä puhu laihduttamisesta.
3. Ota perhe mukaan! Lapsen ylipaino on koko perheen asia, ja siksi elintapamuutokset koskevat kaikkia perheenjäseniä.
4. Jokainen on ihana sellaisena kuin on. Painonhallinnan tavoitteena on hyvinvointi ja terve aikuisuus, ei tietynlainen ulkonäkö.
5. Kehu ja kannusta lasta.

5

Oppimistehtävä: Tutustu parin/ryhmän kanssa teemaan ja listaa asiasta 5-10 tärppiä jaettavaksi muille ryhmäläisille

Juomat lasten ruokavaliossa

Suola lasten ruokava-liossa

Rasvat lasten ruokavaliossa

Nirsoilu ja valikoiva syöminen

Ateriarytmi ja herkut ruokavaliossa

Suositukset Archives - Neuvokasperhe

Ateriarytmi ja herkut ruokavaliossa

Nirsoilu ja valikoiva ruokailu

10

menti.com

kirjatkaa oppimistehtävän tärpit tänne,

jokainen omalle sivullensa.

11

Ruokailoa kasvattamassa



Ruokailoa kasvattamassa