

# SAPERERE ON

Ruokailuhetkillä:

- **VIISI AISTIA RUOKAMAAILMAAN**

(maku, näkö, tunto, kuulo, haju)

- **VIISI SORMEA TUNNUSTELLA RUOKAA**

- **VIISI PERUSMAKUA MAISTELLA RUOKAA**

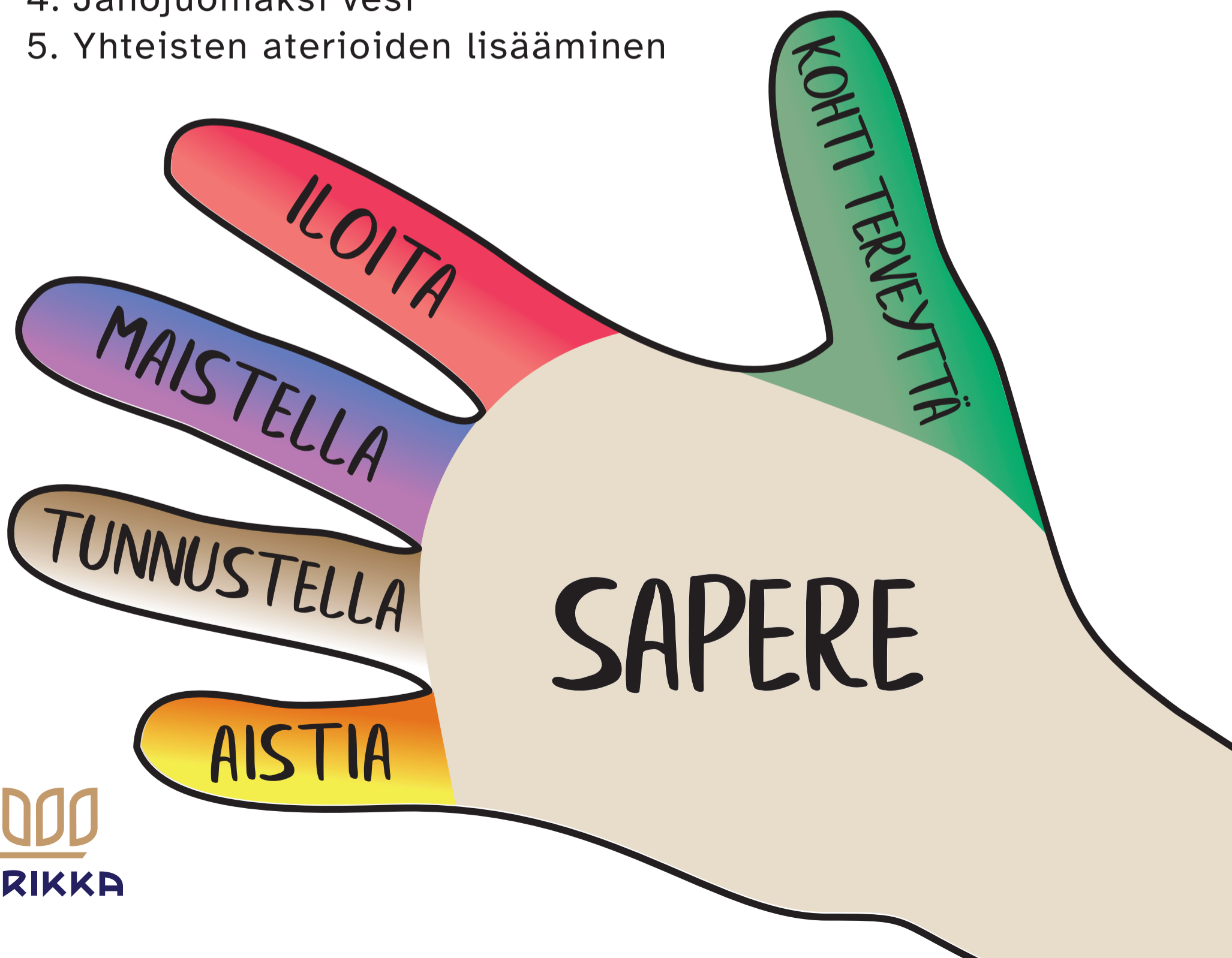
(makea, suolainen, hapan, karvas, umami)

- **VIISI VÄRIÄ ILOITA RUOASTA**

(vihreä, punainen, sininen/purppura, valkoinen/ruskea, keltainen/oranssi)

- **VIISI ASKELTA KOHTI TERVEYTTÄ**

1. Viisi annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivässä
2. Pehmeää rasvaa ruokavalioon
3. Nykyistä vähemmän sokeria
4. Janojuomaksi vesi
5. Yhteisten aterioiden lisääminen



# SANOILLA RUOKAILLOA

## VILJELE NÄITÄ

Myönteinen ruokapuhe:  
kannusta, rohkaise, innosta ja iloitse

“Minkä verran haluat syödä?”

“Miltä tämä punainen paprika mahtaa tuoksua?  
Onkohan sen maku samanlainen kuin tuoksu?”

“Ei haittaa, vaikka et halua maistaa.  
Voit tutkia sitä muuten.”

“Kylläpäs maistoit hienosti.”

Pienet kauniit sanat:  
“saisinko...” ja “kiitos”

## HILLITSE NÄITÄ

“Ruoalla ei saa leikkiä”

“Näin monta lusikallista pitää syödä.”

“Jos ei syö kunnolla,  
ei kasva isoksi ja vahvaksi.”

## VÄLTÄ NÄITÄ

“Kaikkea on pakko maistaa”

“Syö lautanen tyhjäksi”

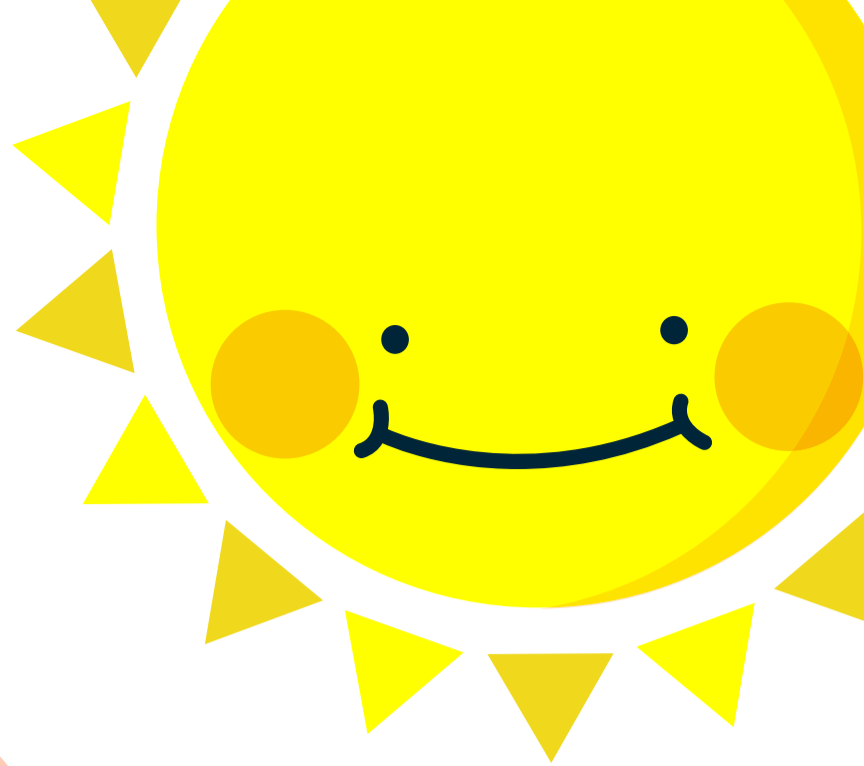
“Pöydästä ei saa nousta  
ennen kuin kaikki on syöty”

Ruoan arvottaminen:

“Sitten saa vasta  
leipää/vihannesta/hedelmiä,  
kun ruoka on syöty”

“Olet jo juonut 2 kuppia maitoa.  
Maidolla ei vatsaa täytetä.”

# MYONTEINEN PERUSTA RUOKAKASVATUKSEEN



## ILOA RUOASTA

**Ikätason ja  
kehityshaasteiden  
ymmärrys:**

"Tämä ei  
minulle  
vielä maistu"

**Lapsen osallisuus  
- lapsi on aktiivinen  
toimija:**

"Minä päätän mitä  
maistan ja  
kuinka paljon"  
"Valmiista annoksesta  
näen mitä tänään  
syödään"

**Ruokapuheessa  
ruuat saavat nimet  
ja lapsi sanoittaa  
kokemuksensa:**

"Tämä maistuu  
pehmeältä"

**Vuorovaikutus ja  
kiireettömyys,  
yhdessä olo:**

"Aikuinen ja muut lapset  
näyttävät minulle mallia"

**Ruokailo  
ja hyväksytyksi  
tulemisen tunne:**

"Minut ja  
kokemukseni  
huomioidaan"





**RUOKAILOA  
KAIKILLE**