

RUOKAILU – KOKOONNUTAAN YHTEEN



- Yhdessä syöminen on tärkeää ja sitä kannattaakin vaalia aina kun mahdollista.
- Ruokailu on tärkeä perheen yhdessäolon hetki, joka antaa tilaisuuden keskustelulle ja mukavalle kohtaamiselle.
- Yhdessä syöminen tekee hyvää sekä keholle että mielelle.
- Ruokailutilanteet on hyvä rauhoittaa hälinältä. Puhelimien ja lelujen sijaan keskitytään nauttimaan toisten seurasta ja vaihdetaan päivän kuulumisia.
- Lapsi oppii mallista ja parhaiten kehujen ja kannustamisen avulla. Ruokarohkeus kasvaa myönteisessä ilmapiiirissä (ei pakottamalla).

KASVIKSIA SORMIPALOINA

Kasvikset maistuvat lapsille usein paremmin selkeinä paloina kuin sekasalaattina, eli napostelukasviksia ja isoja lohkoja kannattaa tarjoilla. Kasvislautaselle kannattaa laittaa myös hedelmälohkoja. Uusi suositus onkin, joka ruualla yksi kourallinen kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Tähän voi tähdätä ja antaa lapselle paljon kehuja aina kun kasvikset maistuvat.

