

# VIISI VINKKIÄ ITSESÄÄTELYN TUKEMISEEN



## Nälän ja kylläisyyden tunnistaminen

Tunnustelkaa yhdessä ennen ruokailua ja ruokailun jälkeen, miltä mahassa tuntuu.



## Tietoinen syöminen

Keskittykää rauhassa syömiseen ja ruokailuhetkeen. Syömisen aikana voitte pohtia, miltä mahassa tuntuu.



## Aistien aktivoiminen

Keskustelkaa ruoan mauista: löytyykö ruoasta suolaista, makeaa, karvasta, hapanta tai umamia?



## Saisinko lisää? Ei kiitos?

Harjoitelkaa yhdessä, miten ruokaa voi pyytää lisää tai miten kieltäytyä lisäännoksesta kohteliaasti.



## Rauhoittumishetki

Käykää makaamaan lattialle ja tutkikaa, miten maha liikkuu hengityksen mukana ylös- ja alaspäin.



## Tietoinen syöminen ja syömiseen liittyvä itsesääntely

- Tietoisesta syömisestä voidaan harjoitella tietoisesta ajattelun kohdistamista ruokailuhetkeen, ruoan ominaisuuksiin ja ruoasta saataviin aistimuksiin.
- Ruokailuhetkien yhteydessä voidaan harjoitella myös vuorovaikutustaitoja, terveellisiä ruokailutottumuksia ja myönteistä suhtautumista ruokaan.
- Tavoitteena on kehittää lasten kykyä erottaa kylläisyyden eri tasoja.

[ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti](https://ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti)

