

VIISI VINKKIÄ ROOLIMALLIUTEEN



Ruokapuhe

Puhukaa ruoasta ryhmässä. Harjoitelkaa erilaisia tapoja kuvailla makuja ja hajuja.



Esimerkki

Lapset ottavat aikuisista mallia. Syö lasten kanssa, puhu ruoasta positiivisesti ja maista rohkeasti uusia makuja.



Kannustaminen

Kannusta lapsia haistamaan ja maistamaan uusia makuja. Myös lapset voivat kannustaa toisiaan!



Normalisointi

Pyri puheellasi ja toiminnallasi normalisoimaan terveellisiä valintoja.



Leikit

Ruokapuhetta ja ruokapöytätapoja voi harjoitella esimerkiksi ravintolaleikin avulla.



Muita ruokakasvatusvinkkejä

- Älä käytä ruokaa palkintona tai rangaistuksena
- Lapsen ei tarvitse pitää ruoasta, tärkeintä on uskaltaa kokeilla
- Kärsivällisyys on tärkeää: joskus lapsi voi tarvita yli kymmenen maistelukertaa uuden maun hyväksymiseksi
- Ruokailu voi olla sosiaalinen tilaisuus, jonka aikana keskustellaan vaikka ruoan valmistuksesta ja ainesosista tai jostain ihan muusta
- Käy lukemassa lisää vinkkejä hankkeen verkkosivuilta – voit myös lisätä omav vinkkisi!



ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti

