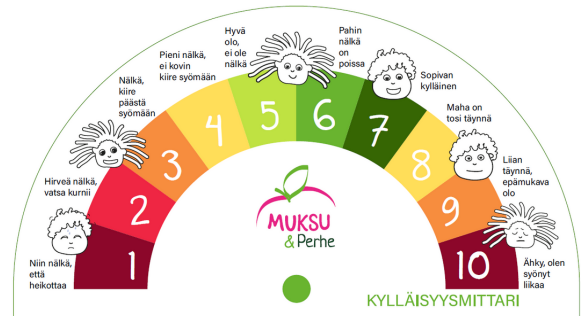


Nälkä- ja kylläisyysviestit tukevat myönteistä ruokasuhdetta

Lapset pääsivät tänään askartelemaan Muksu&Perhe -teematuokiossa omat kylläisyysmittarit. Keskustelimme kylläisyyden ja nälän tunteiden tunnistamisesta ja harjoittelimme mittarin käyttöä. Kylläisyyden ja nälän tunteiden tunnistaminen on osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se tukee tervettä ruokasuhdetta, ehkäisee ylensyöntiä tai liian vähäistä syömistä, ja auttaa lasta tekemään parempia valintoja oman kehon viestien pohjalta.

Mikä on kylläisyysmittari?

Kylläisyysmittari on visuaalinen apuväline, jonka avulla lapsi voi arvioida, kuinka nälkäinen tai kylläinen hän on. Mittari auttaa lasta pysähtymään ja kuuntelemaan omaa kehoaan ennen ja jälkeen ruokailun. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta omasta syömisestä sekä vahvistaa taitoa syödä kehon tarpeiden mukaan.



Vinkkejä myönteisen ruokasuhteen tukemiseen

- 1. Aikuinen päättää ruokailuajoista ja siitä, mitä syödään. Lapsi päättää, mitä ja kuinka paljon tarjolla olevasta ruoasta syö.** Lapselle kannattaa tarjota myös mahdollisuus ottaa itse ruokaa lautaselle.
- 2. Kannusta maistamaan, mutta mitään ruokaa ei ole pakko maistaa tai kokeilla.** Kannustaessa voi kertoa, että ruuan saa halutessa ottaa pois suusta. Lasta on hyvä kannustaa käyttämään myös muita aisteja ruokaan tutustumiseen. Lapsi voi myös istua pöydässä seurana, jos ruoka ei maistu.
- 3. Puhu ruoasta neutraalisti.** Joustavan ruokasuhteen kannalta on oleellista, ettei ruokia leimata hyviksi tai huonoiksi. Herkuista ei kannata tehdä kiellettyä hedelmää vaan suhtautua niihin neutraalisti ja asettaa lempeät rajat.
- 4. Lapsen annoskoko vaihtelee.** Lapsen energiatarpeeseen ja ruokahaluun vaikuttavat monet tekijät, kuten unen määrä, päivärytmin muutokset, terveydentila, ulkoilu ja kasvutahti. Lapset tasaavat luonnollisesti energiansaantiaan syömällä eri aterioilla erilaisia määriä.
- 5. Säännöllinen ruokarytmi tukee koko perheen hyvinvointia.** Sopiva ateriarytmi lapselle on 3–4 tunnin välein, 4–6 ateriaa päivässä. Lapselle on tärkeä sanoittaa, milloin ruokaa on seuraavan kerran tarjolla.
- 6. Varaa aikaa yhteisiin ruokailuhetkiin ja poista häiriötekijät ruokailuhetkistä.** Ruokapöytä on hyvä paikka kohtaamiselle ja keskustelulle. Lisäksi aikuinen tarjoaa tärkeää mallia. Nälkä- ja kylläisyysviestejä on helpompi tunnistaa, kun ruokaillessa ei keskitytä esimerkiksi television katsomiseen.