

KYSYMYKSIÄ VARHAISKASVATUKSEN RUOKAILUTILANTEESTA

On tärkeää syödä ainakin jonkin verran päivittäin, vaikkei olisi näläntunnetta. Jos ei syö säännöllisesti, tunteet yltyvät helposti suuriksi ja toisaalta jaksaminen päivän touhuissa voi olla heikkoa. Energiaa ruoasta tarvitaan myös kasvuun, uuden oppimiseen ja keskittymiseen.

Tämän lomakkeen avulla voi selvittää lapsen kannalta haastavaksi näyttäytyviä kohtia ruokailussa ja auttaa löytämään keinoja, joilla tukea ruokailua. Lomakkeen voi täyttää yhdessä lapsen kanssa joko varhaiskasvatuksessa tai kotona.

Mitkä asiat tuntuvat sinusta hankalilta ruokailutilanteessa?



- ☐ Ruokien hajut
- ☐ Ruoan maku tai se, miltä se tuntuu suussa
- ☐ Minun on vaikea valita sopivia ruokia
- ☐ Kovat äänet/melu ruokailutilanteessa
- ☐ Kiire ruokailutilanteessa
- ☐ Toisten seurassa syöminen
- ☐ Ruokailutilanteessa toimiminen (esim. saako ruokaa laittaa pois suusta, kuinka ruokaa haetaan)
- ☐ Minusta tuntuu, että minua painostetaan syömään ruokailutilanteessa
- ☐ Minua kiusataan ruokailutilanteessa
- ☐ Jokin muu, mikä?

Tämä on jo käytössä
Tätä haluaisin kokeilla
Tämän en usko toimivan

Mikä voisi helpottaa varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa ruokailua?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | Voisin tutustua päivän ruokalistaan yhdessä aikuisen kanssa ennen ruokailua |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan ruokailla eri tilassa kuin muut |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan ruokailla aina samalla paikalla/samassa pöydässä |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan valita, mitä aterianosia syön |
| ☐ | ☐ | ☐ | Toivon, että aikuinen auttaa minua ruoan ottamisessa |
| ☐ | ☐ | ☐ | Toivon, että aikuinen tekee minulle valmiin annoksen |
| ☐ | ☐ | ☐ | Toivon, että aikuinen ruokailee kanssani samassa pöydässä |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan annostella aterian osat eri lautasille/astioihin tai selkeästi erilleen toisistaan |
| ☐ | ☐ | ☐ | Joka päivä olisi tarjolla jotakin tuttua ruokaa (turvaruoka) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan kuunnella äänikirjaa/musiikkia ruokaillen |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan ruokailla kuulosuojaimet päässä |
| ☐ | ☐ | ☐ | Saan hyödyntää aktiiviteetteja/kuminauhaa tuolin jaloissa/stressilelua ruokailun aikana |
| ☐ | ☐ | ☐ | Toivon, että joidenkin lasten käyttäytymiseen puututtaisiin ruokailutilanteissa |
| ☐ | ☐ | ☐ | Mikä muu asia voisi helpottaa varhaiskasvatuspäivän aikana tapahtuvaa ruokailuasi? |