



Harjoitus: Minun ruokaympyräni

Tavoite

Tavoitteena on laajentaa lapsen ruokavaliota niin, että lapsi osallistuu sen suunnitteluun.

Ohje

Piirtäkää lapsen ruokaympyrä, johon tulee kaksi sisäkkäistä ympyrää. Voitte halutessanne käyttää myös valmista pohjaa (tulostettava pdf löytyy harjoituksesta).

Kirjatkaa keskimmaiseen ympyrään ruoka-aineita, jotka jo kuuluvat lapsen ruokavalioon.

Kirjoittakaa sitten ulompaan ympyrään, mitä lapsi haluaisi oppia syömään.

Kirjatkaa lopuksi tavoitelaatikkoon, mitä ruoka-ainetta lapsi voisi maistaa ensimmäisenä.

Harjoitelkaa maistamista vähitellen suunnitelman mukaisesti.

Voitte ensin tutkia maisteltavana olevaa ruokaa.

- Miltä se näyttää?
- Miltä se tuntuu sormissa?
- Miltä se tuntuu, jos sitä käyttää huulilla?

Edetkää vähitellen maistamiseen.

Anna lapselle paljon myönteistä palautetta harjoittelun eri vaiheissa. Kehu myös yrittämisestä.

Kokeile ja havainnoi

- Saitteko lapselle jonkin uuden maun ruokavalioon?
- Yllättikö jokin asia harjoittelussa?
- Millaisia haasteita harjoittelussa on ollut?
- Olisiko tarpeen kokeilla jotain toista harjoitusta?