

Meidän ruokakasvatus



Kirjatkaa tauluun ne keskeiset yhdessä sovitut seikat, jotka ovat esillä ruokailutilassa ja ohjaavat ruokakasvatusta/ruokailutilannetta. Kun ryhmään tulee uusi työntekijä/sijainen, on selkeästi näkyvillä, miten ruokailutilanteessa toimitaan. Myös vanhemmille yhteiset linjat ovat esillä. Huoneentaulu lisää kaikkien työntekijöiden sitoutumista.

Näin meillä ruokaillaan:

Aikuinen esimerkkinä: aikuinen syö yhdessä lasten kanssa
Kaikkia ruokalajeja otetaan lautaselle. Lapsi itse päättää,
mitä syö ja minkä verran

Opetellaan kauniita pöytätapoja: ” Kiitos! ” , ” Saisinko? ”
ja ” Ole hyvä! ”

Kiiretön ruokailuilmapiiri, huomioidaan lapsen yksilöllinen
ruokarytmi

Pääruokaa ja salaattia saa hakea lisää, vaikkei lautanen
olisikaan tyhjä

Leivät ovat tarjolla yhtä aikaa muun ruoan kanssa

Tuetaan lapsia omatoimisuuteen: lapsi saa ottaa ruoan itse
(ikätaiso huomioiden)

Kannustetaan moniaistillisesti ruokaa tutustumista ja
maistamista, ei syömispakkoa

Makeita välipaloja kohtuudella

Huomioidaan maidonjuonnin suositukset (4 dl päivässä)

