

Helpotusta lapsiperheen ruoka-arkeen

Arki vie mennessään ja haastaa aikuista ruokailujen järjestämisessä. Lapsi vasta opettelee uusiin ruokiin, joten ruokailutilanteet voivat joskus turhauttaa molempia.

Kun ateriat toistuvat samaan aikaan päivästä toiseen, lapsen olo on turvallinen ja nälkäkiukuilta välttyään. Perheen yhdessä nauttimat ateriat vähentävät tutkitusti syömisen pulmia. Kasvuun tarvitaan noin viisi monipuolista ateriaa tai välipalaa päivässä.

Ennakkosuunnittelulla saa sujuvuutta ruokailuun ja lapset tietävät, mitä on odotettavissa. Rahaakin säästyy, kun heräteostoksilta välttyään.

Oletko jo kokeillut seuraavia arkiruokailua helpottavia keinoja?

- ♥ Laatikaa yhdessä viikkosuunnitelma ruokailuun: [Ruokailun viikkosuunnitelma lomake / Syö hyvää -sivusto](#)
- ♥ Hyödynnä [Marttojen valmiita ruokalistoja](#) ja [Mitä tänään syödään? idealistaa](#). Täydentäkää omilla suosikeilla.
- ♥ Ota lapsi mukaan välipalalistan laatimiseen. [Monipuolinen välipala](#) syntyy yhdistämällä jotain viljaa, värikästä ja proteiinin lähdeä. Kootkaa yhdessä pikkukoululaisen välipala valmiiksi jääkaappiin.
- ♥ Anna lapsen osallistua keittiössä ja opeta omatoimisuuteen. Alun jälkeen huomaat, että työt sujuvat nopeammin ja ruokakin maistuu hyvin. Kokkauksesta voi tulla koko perheen yhteinen mukava juttu. Lapsi nostaa omat ruokailuvälineet tiskiinkin, ja keittiön siivoamisesta voi jokainen huolehtia vuorollaan.
- ♥ Suunnittele kauppalista viikoksi kerrallaan ja osta sen mukaan. Pakkauksen [Sydänmerkki](#) nopeuttaa terveellistä valintaa. Täydennä varastoja tarpeen tullen pikaisesti, esim. kasvikset, leipä, maito.
- ♥ Keep it simple! Tarjoa kasviksia ja hedelmiä sellaisenaan helppossa muodossa: porkkana- ja kurkkutikut, paprika, porkkana, nauris- tai lanttupalat, kukkakaali tai parsakaali rouskutellen. Pilkkokaa kasviksia rasiaan isompi annos kerrallaan. Anna kasvispaloja lapselle jo ruokaa odotellessa. Laita hedelmäkulho näkyvälle paikalle. Näytä itse mallia.
- ♥ Varaa kaappiin pitkään säilyviä [ruokatarvikkeita](#), joilla selätät tiukat tilanteet, esim. puurohiutaleet, näkkileipä ja korput, pakasteet.
- ♥ Kokkaa ruokaa isompi annos kerrallaan. Hyödynnä valmisruokia ja puolivalmisteita. Muista kasvikset, leipä ja juoma aterian täydentäjänä.

- ♥ Pidä autossa ja harrastuksissa mukana vesipulloa ja pähkinöitä, runsaskuituisia välipalapatukoita ja hedelmiä.
- ♥ Hanki kotiin hyvät säilytysastiat, joissa ruoka on helppo nostaa pöytään, esim. leipärasia, juustokupu, kasvislaatikko, välipalarasiat.
- ♥ Panosta keittiövälineisiin, joilla työ sujuu helposti, esim. juuresveitsi.
- ♥ Hae vinkkejä varovaiseen syömiseen ja ruokamaailmaan tutustumiseen [Neuvokas perhe -sivuilta](#) tai terveydenhuollon ammattilaisilta.

Kun lapsi saa osallistua ja aikuinen on tyytyväinen arjen sujuvuuteen, lapsi oppii ruokailun taitoja. Myönteiset ruokakokemukset ovat valtava perintö aikuisuuteen.

Hilpi Linjama, ravitsemussuunnittelija, Kangasalan kaupunki