

Hyvinvointia arjen ruokailuista – tukea, taitoja ja turvaa koululaiselle



Tasapainoinen syöminen rakentuu säännöllisyydestä, riittävydestä, monipuolisuudesta sekä joustavuudesta ja sallivuudesta.

Nämä yhdessä edistävät lapsen kehon ja mielen hyvinvointia.

Useimmille sopii ruokailu 3–4 tunnin välein, eli 4–6 kertaa päivässä.

Säännöllinen syöminen antaa energiaa pitkin päivää, parantaa vireyttä, tukee nälän ja kylläisyyden tunnistamista ja edistää myös suun terveyttä. Syöminen ei tarvitse olla kellontarkkaa, vaan se suunnitellaan soljumaan joustavasti päivän muiden askareiden mukaan.

Aamupalan syöminen on tärkeä osa koululaisen päivää.

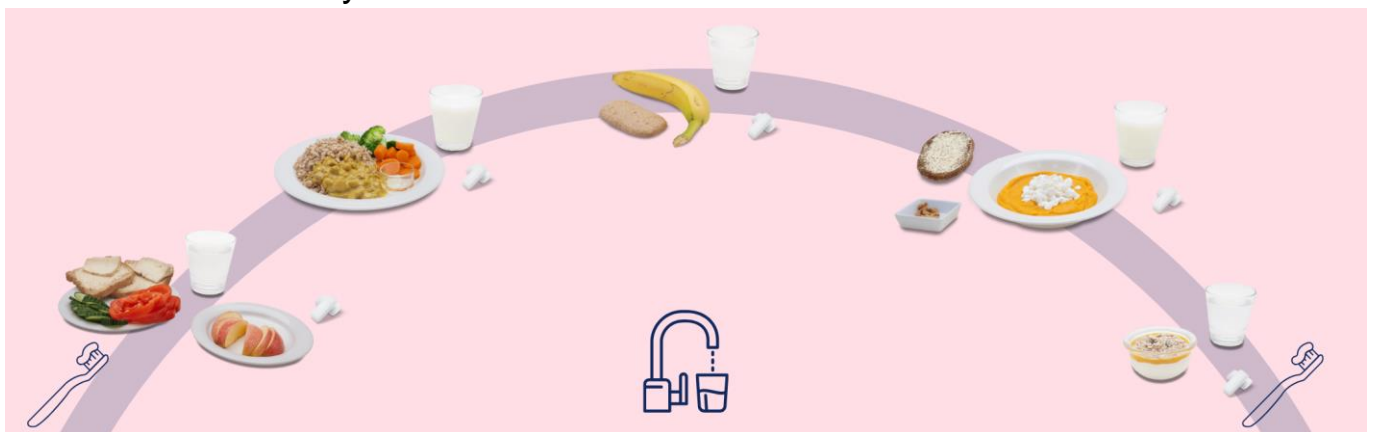
Se auttaa jaksamaan ja keskittymään aamupäivän opetukseen sekä luo hyvän alun ruokapäivälle. Kouluruoka on tärkeä osa päivittäistä ravitsemusta ja usein myös tarpeellinen hengähdystauko oppituntien välissä. Kotona voi tukea myönteistä

suhtautumista kouluruokailuun osoittamalla kiinnostusta. Tätä voi tehdä esimerkiksi kysymällä, mitä koulussa oli tarjolla ja miten ruoka maistui. Yhteinen keskustelu ilman arvostelua vahvistaa lapsen kokemusta siitä, että kouluruokailuun osallistuminen on tärkeää.

Välipala koulupäivän jälkeen tukee jaksamista ja auttaa ehkäisemään voimakasta näläntunnetta ennen seuraavaa ateriaa.

Huoltajan tehtävänä on varmistaa, että koululaisella on mahdollisuus valmistella monipuolinen välipala sekä saada siihen tarvittavaa ohjausta.

Päivällinen tai iltaruoka on olennainen osa kokonaisuutta. Kun koulupäivän jälkeen tarjolla on monipuolinen ja tasapainoinen ateria, syöminen ei jää pelkkien välipalojen tai napostelun varaan. Lämmin ateria on usein ravitsemuksellisesti monipuolisempi kuin välipalat.



Lapsi ei voi kantaa vastuuta syömisestään yksin. Vastuun jakamista voi harjoitella vähitellen koululaisen ikä ja yksilöllinen kehitys huomioiden. On kuitenkin huoltajan vastuulla huolehtia säännöllisistä ruoka-ajoista ja tarjolla olevista vaihtoehdoista.

Lapsi oppii paljon seuraamalla aikuisen puhetta ja toimintaa. Syömistottumukset, suhtautuminen ruokaan ja kehoon sekä tunteiden säätely kehittyvät esimerkin kautta. On tärkeää, että aikuinen puhuu ruoasta kunnioittavasti ja arvostavasti. Vältä ruokien luokittelua ”hyviksi” ja ”huonoiksi” ja korosta sen sijaan monipuolisuutta ja tasapainoa. Erilaiset ruoat voivat kuulua osaksi tasapainoista syömistä. Ruokaa ei tule käyttää palkintona, lohdutuksena tai tunteiden säätelyn välineenä.

Samoin kehopuheella on suuri merkitys. **Älä kommentoi lapsen tai muiden kehoa tai painoa.** Opeta lapselle, että kaikenlaiset kehot ovat arvokkaita ja ainutlaatuisia. Tämä tukee myönteisen kehosuhteen kehittymistä.

Rajat ovat osa huolenpitoa ja välittämistä. Esimerkiksi herkkujen saatavuuden rajaaminen tai ruokaostosten ohjaaminen ovat keinoja tukea lapsen hyvinvointia. Yhteiset säännöt helpottavat arkea ja luovat turvaa. Erityisen tärkeää on sopia yhteisistä pelisäännöistä silloin, kun lapsella on useampi koti tai hän viettää säännöllisesti aikaa muiden huolta pitävien aikuisten, kuten

isovanhempien, kanssa. Ruoasta ja siihen liittyvistä käytännöistä ei tulisi muodostua ristiriitoja aikuisten välillä, sillä lapsi tarvitsee johdonmukaisuutta arjen toistuvissa tilanteissa.

Kouluikäisen kanssa on hyvä keskustella myös rahankäytöstä: kuinka paljon rahaa voi käyttää omiin ruokaostoksiin ja millaisissa tilanteissa. Tämä tukee terveyttä edistävien valintojen tekemistä ja opettaa vastuullisuutta.

Perheen yhteiset ateriat ovat paljon enemmän kuin pelkkää syömistä. Ne ovat tärkeitä hetkiä arjen keskellä, jolloin pysähdytään, ollaan läsnä ja jaetaan päivän kuulumisia. Samalla lapsi oppii ruokailutaitoja ja saa esimerkkiä tasapainoisesta syömisestä. Yhdessä syöminen vahvistaa perheen vuorovaikutusta ja luo turvallisia rutiineja, jotka tukevat lapsen myönteistä ruokasuhdetta. Kun ruokailuhetki on rauhallinen ja kiireetön, siitä muodostuu miellyttävä kokemus. Siksi on tärkeää pitää ruokapöytä vapaana digilaitteista ja muista häiriötekijöistä.



Päivitetty 10/2025