



Harjoitus: Päiväkodin ruokalistan värikoodaus

Tavoite:

Vähennät lapsen jännitystä ja ahdistusta, joka liittyy päiväkodin ruokailutilanteisiin. Tämä tapahtuu katsomalla ruokalistaa etukäteen ja värikoodaamalla ruoat yhdessä.

Ohje:

Ennen kuin aloitat harjoituksen, keskustele siitä lapsen päiväkodin työntekijöiden kanssa. Näin kaikki osapuolet tietävät, mitä on sovittu.

Toimi näin:

1. Tulosta päiväkodin ruokalista netistä. Käykää esimerkiksi viikonloppuna lapsen kanssa läpi, mitä seuraavalla viikolla on tarjolla.
2. Merkatkaa kaikki listan ruoka-aineet liikennevalojen värikoodeilla. Merkatkaa pääruoan lisäksi erikseen myös esimerkiksi juoma, leipä ja jälkiruoka.
 - Vihreät ruoat ovat sellaisia, joita lapsi rohkenee maistamaan.
 - Keltaisella merkitään ruoat, joita lapsi ei välttämättä maista, mutta joita hän sietää lautasellaan.
 - Punaisia ruokia lapsi ei halua lautaselleen lainkaan.
3. Pyydä päiväkodin työntekijöitä käymään ruokailutilanteissa lapsen kanssa läpi, mitä kaikkea on tarjolla ja antamaan lapselle vain vihreitä ja keltaisia ruokia lautaselle. Lapsi päättää itse, mitä hän haluaa maistaa. Mikäli tarjolla on punaisia ruokia, joita lapsi itse pyytää, annetaan luonnollisesti niitäkin.

Huomioitavaa harjoituksesta

Keskustele lapsen kanssa etukäteen siitä, että ruokalista saattaa joskus muuttua. Ruoka voi olla muuta kuin mitä listassa kerrottiin. Tällöin lapsi voi työntekijän kanssa tutkia, mitä on tarjolla, ja valita, mitkä ruuista tänään ovat vihreitä, keltaisia ja punaisia.

Myös kotiin voi tarvittaessa suunnitella seuraavan viikon tai muutaman päivän ruokalistan ja käydä sen samalla tavoin läpi värikoodaten eri ruoat.