



Harjoituksia ruokavalion laajentamiseen valikoivasti syövälle lapselle

Miltä ruoka näyttää, tuoksuu, tuntuu, kuulostaa tai maistuu, vaikuttaa siihen, miten miellyttäväksi tai epämiellyttäväksi ruoka koetaan. Siksi ruokavalion laajentamista on hyvä lähestyä ruokien aistinvaraisten ominaisuuksien kautta: rakenne, suutuntuma, maku, tuoksu, väri, muoto, lämpötila.

Valikoivalla syöjällä on usein haasteita sietää yhtä tai useampaa ruoan ominaisuutta.

Ruokailijan aistit voivat olla ali- tai yliherkkiä tunnistamaan tiettyjä ruoan ominaisuuksia, jolloin ominaisuutta voi joutua vahvistamaan tai häivyttämään. Esimerkiksi toinen haluaa hyvin mausteista ruokaa ja toiselle ruoan pitää olla maustamatonta tai toinen pitää karkeasta leivästä ja toinen haluaa syödä vain leivän pehmeät osat. Haastavaa voi olla myös se, että ruoka-annoksessa on useita erilaisia ominaisuuksia sekaisin. Epäluuloisuus uusia ruokia kohtaan kuuluu myös normaaliin kehitykseen ja se voi vaihdella eri ikäkausina.

Auta ruokailijaa kuvailemaan aisti- ja makukokemuksia kysymällä esimerkiksi



Miltä ruoka tuntuu käsissä, hampaissa, kielessä, kurkussa? - Kovalta, tasaiselta, kylmältä, piikikkäältä



Millainen tuoksu tai haju ruuassa on? – Voimakas, terävä, yrttinen, makea



Miltä ruoka näyttää? - Keltaiselta, pyöreältä, sekavalta, isolta



Miltä ruoka kuulostaa, kun sitä syö? – Narisevalta, rouskuvalta, tirisevältä



Miltä ruoka maistuu? – Kirpeältä, makealta, happamalta, tuliselta

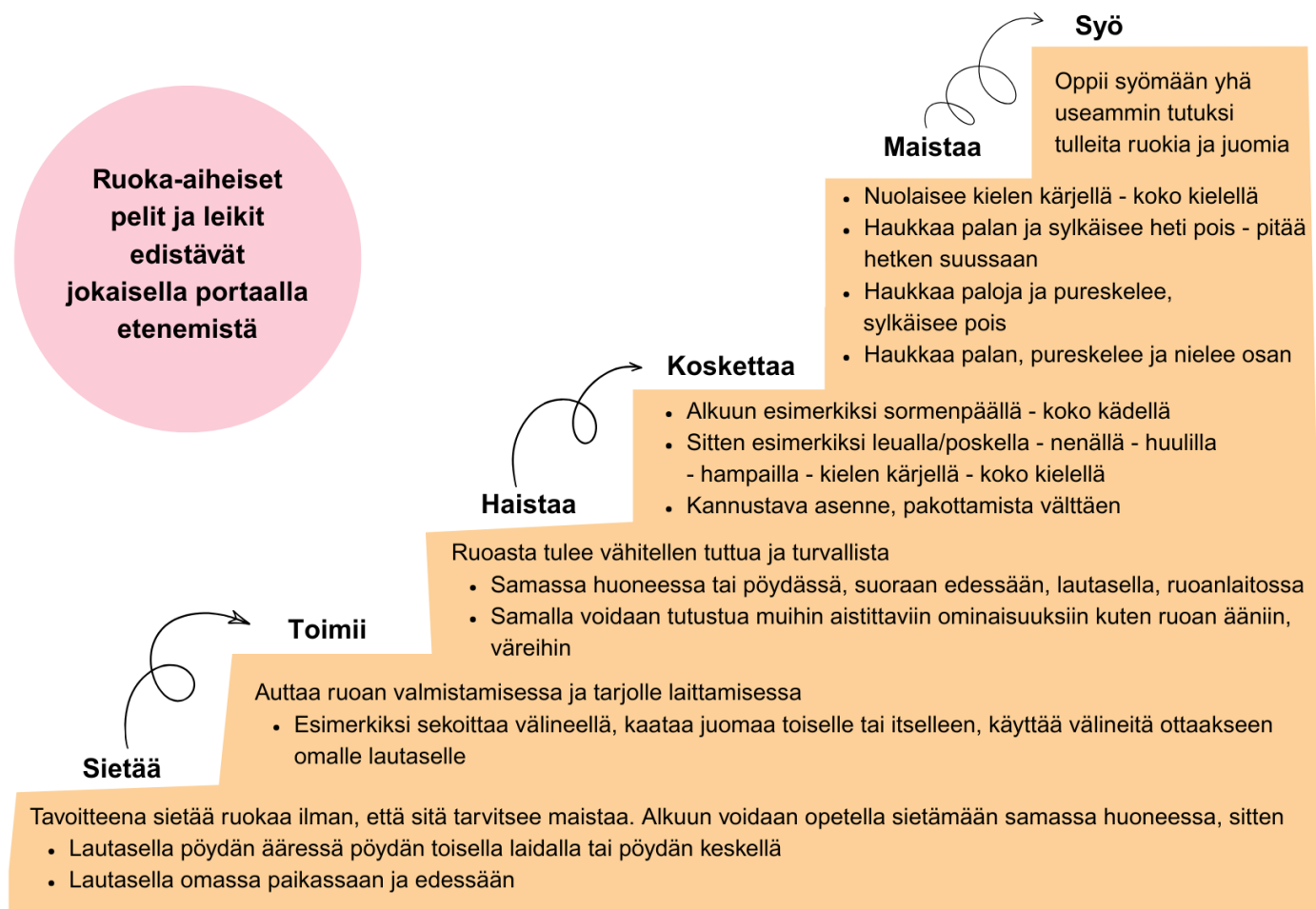
Ruokavalikoiman laajentamisharjoittelu on sietokyvyn harjaannuttamista, mikä tarkoittaa säännöllistä vierailua aistien epämukavuusalueella. Säännöllisen harjoittelun myötä lapsen kyky sietää aiemmin haastavaa aistiärsykettä kehittyy (katso kuva 1).

Ruokavalion laajentumisen onnistumisen kannalta on **keskeistä harjoitusten toistaminen** useamman kerran viikossa. Uuteen ruokaan tottuminen voi vaatia 15-20 tutustumiskertaa, joskus jopa enemmänkin. Lasta kannustetaan harjoittelemaan, mutta ei painosteta syömään.

On tärkeää hyväksyä, että harjoittelu ei tarkoita aina syömistä. Ruokien aistinvaraisiin ominaisuuksiin voi tutustua katsomalla, koskettamalla, nuolaisemalla, hampaat ruokaan upottamalla, sekä kuulostelemalla, miltä ruoan pureskelu kuulostaa (itse tai toisen pureskelemana) jne. Oleellista on, että ruoka ja sen ominaisuudet tulevat harjoittelun myötä aiempaa tutummiksi ja siten helpommin lähestyttäväksi. **Erityisen tärkeää on kehua lasta jo yrittämisestä.** Esimerkiksi supermaistaja voi olla positiivisempi ilmaus kuin valikoiva syöjä.

Lapset ovat erilaisia aistijoita, minkä takia on tärkeä muistaa yksilöllisyys. Toinen ohje voi toimia toiselle hyvin, mutta ei välttämättä toiselle lapselle ollenkaan.

Uusiin ruokiin tutustutaan askel kerrallaan



Kuva 1. Syömisen portaat pohjautuvat SOS Feeding – lähestymistapaan ja kuvaavat vaiheittain sitä, mitä ruokailuissa ja ruokiin tutustuessa tehdään ennen varsinaista syömistä.

Kuva on tehty seuraavia lähteitä mukaillen:

Stranius K. 2023. MURU-opas. Opas syömispulmaisten lasten perheille.

Sos approach to feeding. <https://sosapproachtofeeding.com/sos-approach/>. Luettu 18.9.2025.

Laajentamisharjoittelu käytännössä

Alle on koottu erilaisia vinkkejä, tehtäviä, pelejä ja leikkejä, joiden avulla voi harjoitella valikoivasti syövän lapsen ruokavalion laajentamista. On tärkeää säilyttää **avoin uteliaisuus, luovuus ja positiivinen mieli** ruokaa kohtaan, unohtamatta myönteisen palautteen antamista jo harjoittelun yrittämisestä. Tavanomaiset ruokailuun liittyvät normit voivat joustaa eli esim. aamupalaksi voi tarjota makaronilaatikkaa ja lounaaksi puuroa.

Tee aivan pieniä muutoksia jo ruokavaliossa olevaan ruoka-aineeseen

Lisää pieni määrä uutta jogurttia (esim. mansikkajogurtti) lapsesi suosikkijogurtin sekaan, kasvata uuden jogurtin määrää asteittain. Lopulta voit lisätä sekaan esim. mansikkahilloa ja lopulta jopa tuoreita mansikoita.

Pilko osiin

Ennen kuin tarjoat ruokaa, jossa ruoka-aineet ovat sekaisin, on hyvä tutustua ruoan ainesosiin erikseen. Aloita yhdellä ruoan osalla ja täydennä sen jälkeen yksi osa kerrallaan. Jos useampi ruoan ainesosa on jo tuttu, ota kaveriksi jokin vielä harjoittelua kaipaava ruoan ainesosa.

Esimerkki 1: Jauheliuhakeitto

- Keitetty peruna jonkun muun ruoan yhteydessä → keitetty peruna ja jauheliha → lisää kasviksista esim. keitetty porkkana → keitetty lanttu jne.
- Kun kaikki ruoan osat ovat tuttuja lisää liemi (eli tee kokonainen keitto). Jos kasvikset ovat haastavia, tee keitto ilman kasviksia ja lisää niitä myöhemmin.

Esimerkki 2: Pitsa

- Pitsapohja → pitsapohja juuston kanssa → pitsapohja juuston ja kastikkeen kanssa → pitsapala
- Voit myös käyttää pitsapohjana tuttua leipää.

Esimerkki 3: Jauheliha-makaronilaatikko

- Keitetty makaroni jonkun muun ruoan yhteydessä → keitetty makaroni ja jauheliha erikseen lautasella → makaronin ja jauhelihan sekoittaminen lautasella → makaronin ja jauhelihan sekoittaminen valmiiksi kattilassa/pannulla → jauheliha-makaronilaatikko munamaidolla tai lihaliemellä uunissa valmistettuna.
- Munamaitoon voi totutella ensin munakkaan/munakokkelin kautta ja lihaliemen makuun puolestaan laittamalla sen makaronin keitinveteen.

Hyödynnä smoothieita, soseita, juomia, mehuja ja nektareja uusiin makuihin tutustumisessa

Monille lapsille juomat, soseet ja smoothiet voivat olla helpompia tapoja uusien makujen oppimiseen, koska nestemäisten ruoka-aineiden suhteen lapset ovat yleensä vähemmän tarkkoja.

- Valmista smoothieta, johon lisäät tutun maun rinnalle uutta makua
- Ota lapsi mukaan valmistamiseen esimerkiksi katsomaan kuinka smoothie- tai mehekone valmistaa kasviksista ja hedelmistä uudempiakin makuja tutummaksi mehun muotoon.

Lisää tai vähennä mausteita

Jos lapsella on jokin mieluinen mauste, maustekastike tai muu maku, jonka avulla ruoka maistuu paremmin, voit käyttää sitä myös uusien ruokien harjoittelussa. Alkuun tätä tuttua maustetta tai maustekastiketta voi olla ruoassa reilummin, jolloin lapsi totuttautuu lähinnä uuden ruoan koostumukseen. Seuraavilla syömiskerroilla tutun mausteen määrää voi vähitellen vähentää, jolloin ruoan ominaismaku tulee enemmän esille.

Esimerkiksi:

- Tarjoa ruoan kanssa juustoa, dippikastiketta, yrttisuolaa, salaatinkastiketta.
- Lisää ketsuppia (sehän sopii mihin vain).
- Hyödynnä hunajaa, hedelmäsosetta, sokeria, nonparelleja, suklaahippuja, kaakaota tai muuta vastaavaa jogurtin/maidon joukkoon.
- Happamia ja karvaita makuja voidaan pehmentää lisäämällä sokeria, hunajaa tai muuta makeuttajaa esimerkiksi lantun, parsakaalin ym. kanssa.
- Marjojen tarjoaminen voidaan aloittaa lisäämällä niihin makeutta sokerista, hunajasta, kinuskikastikkeesta ym.
- Aistihakuiset lapset pitävät usein vahvoista, suolaisista, mausteisista, happamista, kirpeistä, tulisista mauista, joten chili-, soija-, ja erilaisia muita vahvoja maustekastikkeita, sitruunan ja limen lohkoja- tai mehua, salsakastiketta ym. voidaan tarjota uuden ruoan lisänä.



Vaihda samankaltaiseen

Pohdi mitä aistittavia ominaisuuksia tällä hetkellä käytössä olevilla ruoka-aineilla on. Valitse sitten jokin käytössä olevista ruoka-aineista tarkempaan tarkasteluun ja ideoi vaihtoehtoja, jotka muistuttavat tätä. Tarjoa näitä vaihtoehtoja lapselle ja katso mitä tapahtuu.

Esimerkki 1

Lapsi syö omenalohkoja. Niillä on ainakin seuraavia ominaisuuksia: rouskuva, punainen, makea, huoneenlämpöinen, kostea. Samankaltaisia ominaisuuksia voisi olla esimerkiksi seuraavilla:

- Eri omenalajikkeista leikatut lohkot
- Eri tavoin leikatut palat (kiekot, tikut, kuutiot, renkaat, raaste...)
- Rouskuva päärynä
- Kuivattu omena tai omenalastut
- Omenasose / uuniomena

Esimerkki 2

Lapsi syö kananugetteja. Niillä on seuraavia ominaisuuksia: rapea, (sisältä) pehmeä, ruskea, mieto, lämmin. Samankaltaisia ominaisuuksia voisi olla esimerkiksi seuraavilla ruoilla:

- Repeat kanapuikot / kanaranskalaiset / ”kanasormet”
- Leivitetty broileri / kanapihvi / leivitetty kala / kalapuikot
- Kanahampurilainen
- Broilerin jauheliha
- Pariisinperunat / ranskalaiset

Esimerkki 3

Voit myös kokeilla samaa raaka-ainetta monella eri tavalla valmistettuna.

- Porkkana: tikkuina, kiekkoina, raasteena, keitettynä, paistettuna, uunissa valmistettuna, perunamuussin seassa, kasvissosekeitossa, leivonnaisissa
- Kukkakaali: raakana, keitettynä, paistettuna, uunissa valmistettuna, maustettuna, silputtuna (kukkakaali riisi)
- Mustikka: tuoreena, jäisenä, mustikkakeittona, mustikkasoseena, smoothien joukossa, mehuna, jäisenä jogurtin seassa, pakastekuivattuna, tarjoiltuna sokerin kanssa, mustikkapiirakassa
- Kananmuna: keitettynä suolalla tai ilman, paistettuna, kokkelina, munakkaana, munavoina
- Broileri: paistettu, keitetty, uunissa valmistettu. Suikaleena, jauhelihana, fileenä, koipi/reisi/siipi. Kastikkeella tai ilman, maustettu tai maustamaton

Ketjuttaminen

Voit myös kokeilla ketjuttamisperiaatetta, jolloin valitset lapselle tutun lähtöruoan sekä tavoiteruoan, jota kohti pyritään etenemään askel kerrallaan. Ketjuttamisessa pyritään muuttamaan jotakin lähtöruoan aistittavaa ominaisuutta ja tehdään seuraava muutos, kun lapsi on tottunut tähän. Pyri pitämään muutokset pieninä. Näin lapsi saa mahdollisuuden harjoittaa sietokykyään uudenlaisia aistiärsykeitä kohtaan niin, että muutos ei ole liian suuri. Vain mielikuvitus on rajana, kun ideoit ketjuja.

Esimerkki 1: perunalastusta banaaniin

Perunalastut → suolattu, kuivattu keittobanaanilastu → kuivattu banaani → pakastetut tai pakastekuivatut banaanikiekot → banaanikiekot → kokonainen banaani

Esimerkki 2: kuviopastasta pastakastikkeeseen

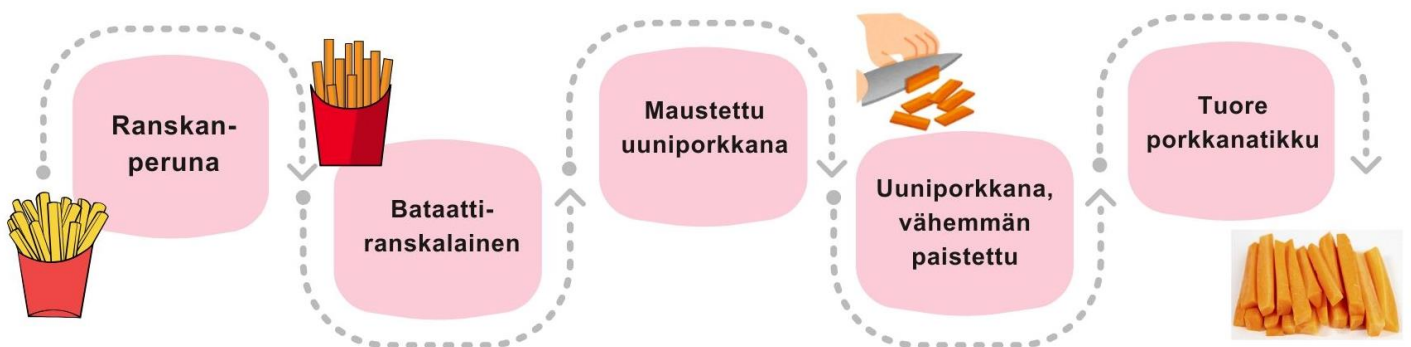
Kuviopasta → pastakastike esim. omassa kulhossa tai lautasen kulmassa aterialla (opitaan sietämään kastikkeen olemassaolo) → dipataan pastaa kastikkeeseen ja pyyhitään kastike pois ennen syömistä → dipataan pastaa kastikkeeseen ja syödään → hieman kastiketta muutaman pastan päällä pasta-annoksessa → lisätään kastikkeen määrää annoksessa vähitellen

Esimerkki 3: jäätelöstä jogurttiin

Vaniljajäätelö → vaniljapehmis → jogurttijäätelö (frozen yogurt) → maustettu jogurtti → erilaiset/eri valmistajien maustetut jogurtit → maustamattoman jogurtin sekoittaminen tuttuun jogurttiin → maustamattoman jogurtin osuuden lisääminen vähitellen → maustamaton jogurtti itse maustettuna (hillo/marjasose/marjat/hedelmät

Esimerkki 4: rouskuvasta pehmeään hedelmään

Omena → rouskuva päärynä → pehmeä päärynä → säilykepäärynä → säilykepersikka



Kuva 2. Esimerkki ketjuttamisesta askel kerrallaan ranskanperunasta tuoreeseen porkkanatikkuun. Tarvittaessa välivaiheita voi pilkkoa vielä pienemmiksi. Kuva luotu Canvalla ja kuvassa käytetty lisäksi Papunetin kuvapankin kuvaa (papunet.net, Jonne Lakonen, Ammattiopisto Spesia).

Syömiseen liittyviä pelejä ja leikkejä

Värinoppapeli

Pelaamiseen tarvitaan värinoppa, jonka voi tarvittaessa askarrella tavallisesta nopasta teippaamalla esimerkiksi vihreän, punaisen, sinisen, valkoisen, ruskean, ja keltaisen värit nopan eri sivuille. Pelin tarkoituksena on keksiä ja nimetä värin osoittamia ruokia ja juomia joko itsenäisesti tai yhdessä kaikkien pelaajien kesken. Esimerkiksi pelaajan heittäessä vihreän nimetään esimerkiksi kurkku, herne, parsakaali, pinaatti, basilika, ruusukaali jne.

Makupeli

Pelaamiseen tarvitaan noppa, pelaajille pelinappulat ja lautanen, jolle on koottu makuannoksia erilaisista ruoka-aineista, jotka on ryhmitelty lohkoksi. Peli voi olla esimerkiksi välipala, jolloin lautasella on esimerkiksi leipäkuutioita, juustokuutioita, kurkkupaloja, viinirypäleitä, banaanin viipaleita ja granolapaloja. Pelinappulalla kierretään nopanosoittama määrä askelia ja maistetaan, haistetaan tai nuolaistaan sitä ruokaa, jonka kohdalle pelaaja osuu.



Hajupurkit

Laitetaan samanlaisiin läpinäkymättömiin purkkeihin esim. vaniljaa, kaakaota, yrttejä, kanelia, appelsiinia, kardemummaa haisteltavaksi. Lapsen tehtävänä on tunnistaa mistä kyseinen haju on tuttu. Vaihtoehtoisesti hajupurkeissa olevia tuoksuja voidaan harjoitella kuvailemaan tunnistamisen sijaan.

Tunnustelutehtävä

Laatikkoon, pussiin tai liinan alle laitetaan yksitellen tunnisteltavia ruokia. Laatikon reunaan tehdään aukot käsiä varten. Tunnusteltavina ruokina toimivat mm. kasvikset ja hedelmät. Lapsen tehtävänä on nimetä tunnistettava ruoka tai kuvailla sen ominaisuuksia (esim. pehmeä, kova, tahmainen).

Ruokarohkeuden lisäämiseen löytyy runsaasti ideoita Neuvokas perhe – sivustolta. Ideapankissa on lähes 200 ideakorttia lasten ruokakasvatukseen. Sieltä löydät mm.:

- ohjeet ruokamaailman äänien tunnistamiseen ja arvuutteluun
- ideoita kaupparetkille
- vinkkejä hauskoihin kasvishahmoihin
- tulostettavan supersankarin harjoittelupolun maistamisrohkeuden tueksi.



neuvokasperhe.fi/
ammattilaiset/
materiaalit/
ruokakasvatus/
ideakortit

Ruokailutilanteen rauhoittamiskeinot

Onnistunut ruokailuhetki voi alkaa jo ennen ruokapöytään saapumista. Alla on listattu vinkkejä, kuinka voi rauhoittaa ruokailuhetken ennen ruokailua ja ruokailun aikana.

- Ennakointi: ruokalistojen läpikäyminen (koulu/päiväkotä) ja etukäteen ilmoittaminen lähestyvistä ruokailusta
- Ruokailuun kuuluvat samana toistuvat rutiinit (mm. käsien pesu, syöminen, astioiden poislaitto). Tarvittaessa kuvien käyttö apuna.
- Yhteiset säännöt ruokailuun (mm. milloin saa poistua pöydästä, syödään samassa paikassa)
- Valojen säätäminen, sopivan kokoinen tuoli ja sopivat ruokailuvälineet
- Sijoittaminen pöydässä (kasvot seinää kohti vai sinne missä liikettä ym.)
- Tarvittaessa sermi (häiritseekö muut?)
- Ruoan tarjoilu (ruoat pöydässä vai sivupöydällä/hellalla?)
- Tuoksujen tuuletus tarvittaessa
- Ympäristön rauhoittaminen muista ärsykkeistä (taustamelu, älylaitteet)
- Kovien ja rouskuvien ruokien syöminen ruokailun aluksi ja kylmien juomien juominen pillillä (aktivoivat tuntoaistia)
- Kaurapussi tai painolelu sylissä, aktiivisyyny tuolilla
- Jumppakuminauha tuolin jalkojen ympärillä
- Pillillä juominen
- Kuplamuovilelu (pop it)
- Kuulosuojaimet
- Time timer (sektorikello, josta näkee ruokailuun käytettävän ajan kulun)



Voit kokeilla myös Belly Breathing hengitysharjoitusta ennen ruokailua (englanniksi, youtube.com).

Vinkit ruokailuun osallistuvalla aikuisella

- Pyri säilyttämään ruokailutilanne rauhallisena, vaikka lapsen valikoivuus on kuormittavaa. Aikuisen rauhainen ja positiivinen tunnetila välittyy myös ruokailutilanteeseen.
- Vältä leimaamasta lasta nirsoksi tai muuten huonoksi syömään, sillä lapsi kokee kritiikin usein epäonnistumisena. Muista kehua lasta esim. supermaistajaksi.
- Jatkuva muistuttelu syömisestä ei edistä syömisestä laajentumista. Toisaalta liika mukautuminen ja joustaminen voi johtaa oireilun pitkittymiseen, koska altistumista uusille ruoille ei tule säännöllisesti.
- Aikuinen saattaa olla myös itse valikoiva syöjä, jolloin harjoittelua on tärkeä tehdä yhdessä.
- Aikuisen jaksamista voi helpottaa tilanteen hyväksyminen ja pienenkin edistymisen huomaaminen.

Päivitetty 10/2025