

Vinkkejä perheelle, jossa on valikoivasti syövä lapsi



Lapsen valikoiva syöminen on luonnollista, mutta se voi ymmärrettävästi herättää huolta ja turhautumista huoltajissa. **Uusien ruokien kokeiluhalu vaihtelee ikäkausittain**, eivätkä kaikki lapset ole yhtä rohkeita maistelemaan ja tutustumaan uusiin makuihin.

Lapsi voi olla täysin terve ja hyvinvoiva, vaikka söisi vain pieniä määriä ruokaa. Jos lapsi kasvaa normaalisti ja jaksaa leikkiä ja touhuta energisesti, huoleen ei yleensä ole syytä. Sen sijaan, jos kasvussa tai vireystasossa tapahtuu huomattava muutos, kannattaa asiasta keskustella neuvolassa tai kouluterveydenhuollossa.



Seuraavilla vinkeillä pääsette alkuun:

- **Syökää mahdollisimman usein yhdessä ruokapöydän ääressä.** Lapsi nauttii yhteisestä ajasta huoltajiensa kanssa, mikä saa syömisen tuntumaan mukavalta ja odotetulta hetkeltä. Lapsi myös oppii katselemalla muiden toimintaa ruokapöydässä. Kun huoltaja syö esim. kukkakaalia, saattaa sitä helpommin päätyä lapsenkin suuhun.
- **Myönteinen ruokapuhe.** Anna lapselle kannustavaa palautetta, kun maistaminen ja ruokailu ovat sujuneet edes aavistuksen toivottuun suuntaan. Vaikka ruoka jäisi syömättä, sano jotain kannustavaa *”Jaksoit tänään istua hienosti ruokapöydässä, kiitos”*. Jos lapsi tietää saavansa käytöksellään aikaan negatiivista palautetta, ruoat saattavat jäädä koskematta tulevaisuudessakin. Syömättömyys turhauttaa aikuista, mutta hillitse itsesi näyttämästä huolta ja turhautumista.

- **Tarjoo koko perheelle samaa ruokaa.** Ruoka maistuu lapselle todennäköisemmin, jos aikuiset syövät samaa ruokaa, toki erityisruokavaliot huomioiden. Lapsille voi tehdä samasta ruoasta miedomman version, jos aikuiset pitävät vahvoista mausteista.
- **Pidä ruokarytmi säännöllisenä,** vaikka ruoka ei jokaisella aterialla lapselle maistuisikaan. Näin lapsi oppii muistamaan ruoka-ajat. Lapselle ei tarjota tai anneta itse ottaa ruokaa aterioiden välillä, sillä napostelu vie ruokahalua ja vaikuttaa haitallisesti suun terveyteen. Lapselle voi sanoa esimerkiksi, *”Nyt ei ole ruoka-aika. Syömme tunnin kuluttua.”*. Ruokaa tarvitaan noin 2–4 tunnin välein eli noin 5 kertaa päivässä.
- **Vesi on hyvä ja hammasystävällinen janojuoma.** Mikäli lapselle tarjotaan aterioiden välillä maitoa, mehua tai limsaa, ruokahalu aterialla saattaa heikentyä, koska keho on saanut juomasta energiaa.
- **Anna lapsen ottaa itse taitojensa mukaan ruokaa haluamansa määrä.** Esikouluikäiseltä tämä sujuu jo näppärästi. Jos annostelet, laita lapsen lautaselle ensin vähän ruokaa. Aikuisen laittama liian suuri annos voi lamaannuttaa valikoivan syöjän innon heti alkuunsa. Ruokaa saa

aina lisää. Hyvä käytäntö on: aikuinen päättää, mitä syödään tai ostetaan kaupasta, lapsi päättää paljonko hän haluaa syödä.

- **Tarjoo kasvikset ja tarvittaessa muutkin ruoat selkeästi ryhmiteltynä.** Sekoitettu salaatti voi jäädä kokonaan syömättä, jos siinä on yksi vähemmän mieleinen ainesosa.
- **Kannusta lasta maistamaan, pakkoa ei ole.** Kehu lasta onnistumisesta ja myös siitä, että hän yrittää. Tuputtaminen, pakottaminen, syyllistäminen, uhkailu, kiristys ja vertaaminen toisiin lapsiin vievät varmasti ruokahalun aikuiseltakin. Lapselle voi kertoa, miten toivoisit hänen toimivan: *”Toivon, että maistat rohkeasti kaikkea”, ”Toivon, että syöt sen verran, että jaksat hyvin seuraavaan ateriaan asti”*. Jätä silti syötävä määrä lapsen omaan harkintaan ja kiitä maistamisesta. Älä syyllistä esim. leivän syönnistä, vaikka pääruoka jäisi lautaselle.
- **Ruoka ei ole palkinto, eikä lapsen tarvitse ansaita ruokaa.** Mikäli lapselle sanotaan: *”Saat jäätelön, kun olet syönyt lautasen tyhjäksi”*, se lisää jäätelön houkuttelevuutta muun ruoan kustannuksella. *”Syöhän nyt ruokasi, niin kasvat isoksi”*, on yleensä paikkaansa pitämätön väite.

- **Poista häiriötekijät ruokahetkistä.** Lapselle on hyvä ilmoittaa ruoka-ajan lähestymisestä, jotta hänellä on hetki aikaa lopetella leikkinsä rauhassa. Kerro lapselle, että ruoan jälkeen leikkejä voi taas jatkaa. Piippaavat pelit, puhelimen selaaminen ja keskeneräisten leikkien jatkaminen eivät kuulu ruokapöytään. Näytä aikuisena mallia ja rauhoita ruokahetki, älä käytä älylaitteita ruokaillessa. Älylaitteille voi sopia paikan, johon ne laitetaan ruokailun ajaksi.
- **Esittele uudet maut ja ruoka-aineet yhdessä vanhojen suosikkien kanssa.** Lisää sämpylöihin raastettua porkkanaa, valitse suosikkismoothien aineeksi jogurtin sijaan välillä rahkaa tai lisää tuttuja hedelmien joukkoon yksi uusi maku. Kerro rehellisesti, mitä ruoassa tai lautasella on, jos lapsi sitä kysyy, ja kannusta maistamaan.
- **Malti on valttia.** Uuteen ruokaan tottuminen vie keskimäärin 10–15 maistamiskertaa.
- **Ota lapsi mukaan ruoanlaittoon, kauppareissulle ja vaikka marjaretkelle.** Anna lapselle mahdollisuus tulla mukaan ruoan valmistukseen, jos hän itse haluaa. Pienikin lapsi osaa jo pestä perunoita, isommat voivat valmistaa salaatin. Valikoiva syöjä voi innostua napsimaan itse pilkkomiaan kasviksia. Maistaminen sujuu huomaamatta, kun syömiseen ei liity pakkoa.
- **Joustava suhtautuminen ruokaan.** Ruokia ei tarvitse jakaa sallittuihin ja kiellettyihin. Täyskiellot ruoka-asioissa eivät ole hyväksi lapsille eivätkä aikuisille. Esimerkiksi makeiden herkkujen täydellinen kieltäminen, voi lisätä lapsen kiinnostusta niitä kohtaan. Joustava suhtautuminen ei silti tarkoita, että aina voi syödä mitä haluaa. Lasten korville eivät myöskään sovi aikuisten puheet dieeteistä tai negatiivisävytteiset puheet omasta tai toisten kehoista.

”Lapsi syö mistä pitää. Pitää siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä on saatavilla.”

psykologi Susanna Angle

Lue lisää Sydänliiton Neuvokas Perhe Syöminen –osiosta.
<https://neuvokasperhe.fi/syominen/>



Päivitetty 6/2025

Mikä meidän perheessämme sujuu, missä on kehitettävää

		Tämä toimii meillä	Tätä me harjoittelem- me	Tämä ei ole meille nyt ajankohtaista
1.	Ateriarytmimme on säännöllinen eli syömme 4–6 aterialla päivässä 3–4 tunnin välein			
2.	Syömme yhdessä ruokapöydän ääressä mahdollisimman usein.			
3.	Ruokailuhetkemme ovat rauhallisia, eikä niitä häiritse älylaitteet tai muut häiriötekijät.			
4.	Syömme kaikki aterialla samaa ruokaa.			
5.	Lapsi saa ottaa aterialla itse ruokaa taitojensa mukaan.			
6.	Perheemme ruokailutilanne on ilmapiiriltään myönteinen.			
7.	Syömme jotain jokaisesta ruokaryhmästä:			
	maitotuotteet			
	viljavalmisteet			
	kasvikset			
	hedelmät ja marjat			
	liha			
	kala			
	kasviproteiinivalmisteet			
	rasvat			
	palkokasvit			
	peruna, pasta, riisi			
8.	Muistamme tarjota ateriallamme jotain kasvista, marjaa tai hedelmää.			
9.	Janojuomamme on vesi.			
10.	Perheessämme uusia ruokia kannustetaan maistamaan, mutta ei pakoteta syömään.			
11.	Vaikka maistettu ruoka ei heti maistu, kokeilemme sitä uudestaan 10–15 kertaa.			
12.	Muistamme antaa positiivista palautetta, kun lapsi yrittää tutustua uuteen ruokaan.			
13.	Otamme lapsen mukaan ruoanlaittoon ja muuhun ruokapuuhasteluun.			
14.	Suhtaudumme ruokaan joustavasti, emmekä jaa ruokia sallittuihin tai kiellettyihin.			
15.	Emme käytä ruokia palkintona missään tilanteissa.			