

Perheessä pieni ruoka-allerginen – vinkkejä ruokailuun



-Pyri tekemään ruokailusta rauhallinen ja positiivinen yhteinen hetki. Syökää yhdessä.

-Pyri puhumaan ruoasta ja ruokailusta lapsen kuullen aina myönteiseen sävyyn.

-Jos itse tiedostat uuden ruokakokeilun äärellä jännittäväsi mahdollisia allergioireita, juttele lapselle jostain muusta. Esim. että äitiä jännittää menikö ruokaan liikaa suolaa. Lapsi aistii vanhemman tunteet ja peilaa niitä.

-Pieni lapsi tutustuu maailmaan ja esineiden ominaisuuksiin laittamalla niitä suuhunsa. Lapsi saa ympäristöstään tietoa tunnustelemalla suullaan ja se on hänen kehityksensä kannalta tärkeää.

-Pieni lapsi syö sormin ja samalla käden motoriikka kehittyy. Vähitellen hän oppii aikuisen mallista käyttämään myös lusikkaa. Osa ruuasta menee pitkän aikaa muualle kuin suuhun. Se kuuluu asiaan, sotkua kannattaa opetella sietämään. Sotkun sietäminen vähentää ruokailutilanteeseen joskus kertyvää painetta.

-Lisää lapsen ruokavalioon uusia ruoka-aineita ja erilaisia ruuan rakenteita neuvolan ohjeistaman aikataulun mukaan.

-Erlaiset ruuan rakenteet (sileä sose, karkeampi sose, pehmeä pala, napakka pala, rapea, sitkeä, kova) ovat tarpeen kehittämään lapsen suun sensoriaalista (aistimuksia) ja sitä kautta myös motoriikkaa. Normaali sensomotorinen kehitys on tärkeä osa syömistaitojen oppimista.

-Uuteen makuun totuttamisessa menee aikaa. Aloita maistattaminen pienestä määrästä tutun ruoan seassa ja lisää vähitellen.

-Kun tarjoat jotain uutta ruokaa palana, laita lapselle tarjolle vain 1-2 pientä palaa omalle pikku lautaselle. Näin maistamisen jännitys tuntuu pienemmältä. Voit antaa lisää vaikka heti, jos lapsi mieltyy uuteen ruoka-aineeseen.

-Jos lasta on omalla esimerkillä vaikea saada maistamaan uutta ruokaa, tärkeää mallia antavat muut samaa ruokaa hyvällä ruokahalulla syövät lapset. Esim. sisarukset tai lapsen kaverit.

-Jos uuden ruoan maistaminen jännittää lasta kovasti, ohjaa ensin tai omalla esimerkillä tutkimaan ruokapalaa käsin, vaikka repimään tai pilkkomaan. Sen jälkeen voi kysyä, uskalletaanko nuuhkaista, maistaa huulilla (sipaisu), kielellä (pikku tökkäisy) ja lopuksi hampailla (purraa pieni pala). Tässä eteneminen ja ruokaan totuttelu voi vaatia muutaman ruokailukerran.

-Ota lapsi mukaan kauppaan. Lapsi saa huoletonta tuntumaa ruoka-aineisiin niitä valikoidessa ja vaikka punnitessa. Lisäksi yhdessä kaupasta valitut ainekset saattavat kiinnostaa lasta kotonakin enemmän.

-Ota lapsi mukaan myös ruuanlaittoon. Yhdessä tehtyä ruokaa on pienempi kynnyks myöhemmin maistaa, kun sitä on jo käsitelty keittiössä.

-Anna lapselle yhteisen leipomisen kokemus, hänen oma ruokavalionsa huomioiden. Reseptivinkkejä löydät Erimenu.fi -palvelusta tai voit kysyä niitä Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistyksen ruoka-allergianeuvojalta.

-Laita tarjolle ruokavalioon sopivia erivärisiä ruoka-aineita ja jokainen valitsee esim. kaksi eriväristä ruoka-ainetta omalle lautaselleen syötäväksi.

-Laita tarjolle ruoka-ainetta eri muodoissa: esim. kasvista kokonaisena, paloina, viipaleina ja raasteena. Lapsi voi valita häntä kiinnostavan muodon.

-Rajoitetussa ruokavaliossa annokseen saa vaihtelua, kun ruoka-aineita käyttää eri tavoin. Esim. porkkanaa voi tarjota raakana (kokonaisena, erilaisina paloina, raasteena, puikkoina), keitettynä, wokattuna, uunissa paahdettuna tai muuhun ruokaan sekoitettuna.

-Lapsesta ruoassa tehdyt muutokset voivat tuntua todella isoilta, joten huomioi se. Vältä isoja nopeita muutoksia. Etene pienin, hitain askelin lasta kannustaen ja rohkaisten.

-Ole kärsivällinen ja positiivinen. Kannusta ja kehu lasta reippaasta yrittämisestä, maistamisesta ja syömisestä.

-Pöydästä noustessa kiitä ruuasta ja opeta lapsi kiittämään. Ruuan tulee olla myönteinen asia, ja ruokailun iloa tuottava hetki, myös pienen ruoka-allergisen elämässä.

Teksti: kehittämispäällikkö Jonna Nurminen, Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys ry. Osa vinkeistä on poimittu luvalla Katja Vuotin (puheterapeutti ja allergialapsen äiti) esityksestä ”Ruoka-allerginen lapsi: puheen ja syömisen taitojen kehityksen tukeminen” yhdistyksen järjestämässä terveydenhoitohenkilöstön koulutuksessa 17.11.2020.