

LIITE 1: Syömään! –esite. Esitteen ovat tehneet puheterapeutti Vilma Martikainen ja toimintaterapeutti Heidi Välke. Espoon kaupunki, Lasten kuntoutuspalvelut 10/2018

SYÖMÄÄN!

Ruokailu on parhaimmillaan rento, viihtyisä ja nautinnollinen yhdessäolon hetki. Joillakin lapsilla ruokailuun liittyy vaikeuksia erilaisista syistä johtuen. On tavallista, että lapsen kehitysvaiheisiin liittyy ajoittaista ja ohimenevää nirsoilua. Toiset lapset tarvitsevat enemmän aikuisen tukea ja ymmärrystä tutustuessaan uusiin makuihin ja koostumuksiin. Alla on kuvattu keinoja kokeiltavaksi, jotta ruokailutilanteet olisivat mahdollisimman sujuvia.

1. Tee ruokailuhetkestä mahdollisimman rento ja neutraali

Ruokailutilanteiden olisi hyvä olla mahdollisimman rentoja niin, ettei niihin liity syömis- tai maistamispakkoa. *Lapsen ei tarvitse maistaa ruokaa tai ottaa lautaselle sellaista, mitä ei voi siinä sietää.* Tilanteen ollessa mahdollisimman neutraali, ei ruokailu käänny niin helposti valtataisteluksi lapsen ja aikuisen kesken. Lapsen syömiseen tai syömättömyyteen ei kannata kiinnittää ruokailutilanteissa liikaa huomiota merkitsevillä katseilla tai kommentteilla. Hyväntahtoinenkin houkuttelu maistamaan voi tuntua lapsesta pakottamiselta ("Hei, tämä on hyvää, haluaisitko maistaa?"). Tärkeämpää on antaa omalla toiminnallaan mallia rennosti ja sujuvasta ruokailusta. Ruokailun päättyessä todetaan neutraalisti, että ruokailu on loppunut. Lasta voi pyytää auttamaan pöydän siivoamisessa ja astioiden tyhjentämisessä.



2. Auta lasta tunnistamaan nälkä ja kylläisyys

Lapsen on tärkeää oppia tunnistamaan, milloin hän on nälkäinen ja kylläinen. Tämän oppiminen lisää motivaatiota syömiseen. Aikuisen tehtävänä on huolehtia, että ruokailu on säännöllistä (viisi ateriaa päivässä) ja ruokailujen välille jää riittävän pitkä tauko (3-4 tuntia). Ruokailujen välissä ei napostella, ja janojuomaksi riittää vesi. Näin lapsi oppii tunnistamaan ja säätelemään nälkää ja kylläisyyttä. *Aikuinen päättää, milloin syödään ja mitä ruokailuhetkillä tarjotaan. Lapsi päättää, mitä ja kuinka paljon tarjolla olevasta ruuasta ottaa lautaselleen ja syö.* On tärkeää, että aina olisi tarjolla jotain, mitä lapsi varmasti syö. Perusperiaate ruokailutilanteen alussa on, että lautanen on tyhjä, jolloin odotuksia syömisestä ei valmiiksi aseteta. Lapsi voi annostella itse ruokansa lautaselle, mikäli siihen motorisesti pystyy. Kaikkea lautaselle otettua ei tarvitse syödä. Ruokailun sopiva kesto on noin 20-30 minuuttia. Tämä auttaa lasta kylläisyyden tunteen oppimisessa. Aikaa voi konkretisoida erilaisin visuaalisin välinein, esim. timetimer -kellon avulla.

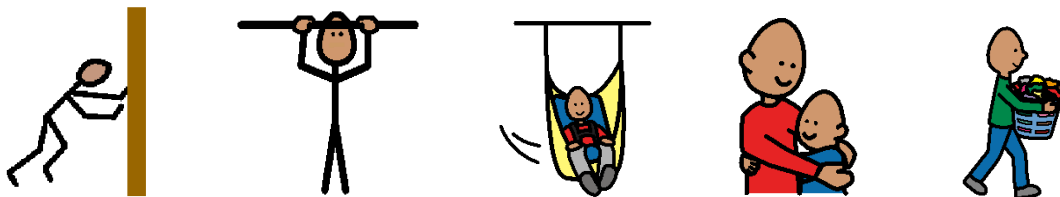
3. Rauhoita ruokailutilanne

Ennen ruokailua on tärkeä varmistaa, että ympäristö on rauhallinen esim. sammuttamalla televisio. Ruokailuhetkeen ei tarvita ylimääräisiä viihdykkeitä kuten mobiililaitteita, tabletteja, leluja tai kirjoja.

Ne vievät pois huomiota nälän ja kylläisyyden tunteen havainnoimisesta sekä yhteiseen ruokailuhetkeen liittyvästä vuorovaikutuksesta. Mikäli viihdykkeitä on ollut käytössä, niistä on hyvä luopua vähitellen ruokailuhetki kerrallaan.

Rauhallisesti toimiva aikuinen auttaa omalla toiminnallaan vähentämään lapsen stressiä hankaliin ruokailutilanteisiin liittyen. Aikuisen kannattaa rauhoittaa omaa oloaan jo ennalta esim. rauhallisesti hengittämällä ja vahvan sisäisen puheen avulla ”tästä selvittää”. *Kun aikuinen on itse rauhallinen, hän pystyy parhaiten auttamaan lasta rentoutumaan ja asettumaan ruokailutilanteeseen.* Tällöin ruokailuun liittyvä vastustelu usein vähentyy. Lisäksi erilaisia epämiellyttävältä tuntuja aistimuksia (ruuan koostumusta, hajuja ja makuja) voi olla helpompi sietää.

Voimakasta lihastyötä edellyttävät puuhut ennen ruokailutilannetta voivat jäsentää lapsen oloa ja helpottaa itse ruokailua. Tällaisia ovat esimerkiksi kottikärryväely ruokailupaikalle, roikkuminen, seinän työntäminen tai painavan tavarankantaminen (esim. kirjapino tai pyykkikori). Voimahalaus, sylittely, raajojen sekä selän hierominen tasaisin ja painaltavin ottein rauhoittavat ja lieventävät lapsen stressiä ruokailutilanteissa. Muita rauhoittavia toimintoja ovat esimerkiksi keinuminen keinutuolissa tai kahden aikuisen keinuttamassa lakanakeinussa. Ruokailun aikana lapsen sylissä tai harteilla voi olla jotakin painavaa esim. kauratyyny tai painokäärme, jotta rauhoittava aistimus säilyy läpi ruokailun. Myös rentouttava taustamusiikki voi tehdä ruokailutilanteesta viihtyisemmän.



Jäsentäviä ja rauhoittavia toimintoja voi kokeilla ennen ruokailutilannetta ja tarvittaessa sen aikana

4. Huomioi lapsen istuma-asento

Ryhdykäs istuma-asento helpottaa pureskelemista, nielemistä sekä käsien käyttöä ruokaillessa (ks. alla oleva kuva). Ruokailuvälineiden valintaan on tärkeä kiinnittää huomiota, jotta ne ovat lapsen käteen ja suuhun sopivia.



5. Lievitä suun ja kasvojen alueen aistiherkkyyttä

Suu on kehon herkin alue. Tämän vuoksi syömispuolmaiset lapset usein tarvitsevat apua kasvojen alueen herkkyyden lievittämiseen. Syöttäminen tai erilaisiin koostumuksiin tutustuminen voi tuntua lapsesta hyvin epämiellyttävältä. *Lapsen voi olla helpompi tutustua ruokaan käsin koskettamalla, haistelemalla, kuuntelemalla ja katsomalla kuin maistamalla.*

Lapsen normaaliin kehitykseen kuuluu, että lapsi tutkii suullaan esim. leluja ja muita esineitä. Näin lapsi saa suuhunsa erilaisia aistimuksia ja oppii sietämään niitä. Lapsilla, joilla tämä vaihe on jäänyt vähemmälle, suu saattaa olla tottumaton erilaisille aistikokemuksille.

Sähköhammasharja on oiva apuväline suun alueen herkkyyden lieventämiseen. Se tarjoaa tavallista hammasharjaa voimakkaamman aistikokemuksen suun alueelle ja sitä suositellaan, mikäli lapsi sen sallii. Sähköhammasharjalla voi harjata hampaiden lisäksi esim. poskien sisäpintaa tai kielen laitoja. Lisäksi harjan varsiosaa voi pitää myös posken ulkopinnalla tai huulien päällä. Sähköhammasharja tarjoaa värinäaistimuksia, jotka ovat yleensä hyvin siedettyjä ja rauhoittavia. Suun alueen herkkyyttä voi lieventää myös esimerkiksi imemällä paksua nestettä pillillä, puhaltamalla pillillä kuplia mukiin, pureskelemalla purkkaa tai muuta sitkeää tai puhaltamalla saippuakuplia. Nämä tukevat myös lapsen suun alueen motoriikkaa.

Jos lapsi on hyvin herkkä kasvojen ja suun alueelta, hänelle on tärkeä tarjota rauhoittavia ja jäsentäviä aistikokemuksia kasvoille ja koko keholle. Kasvojen aluetta voi hieroa tasaisin, voimakkain ja pyöriin liikkein, mikäli se tuntuu lapsesta mukavalta. Muita jäsentäviä ja rauhoittavia keinoja on kuvattu edellisessä kappaleessa. Nämä toiminnot sopivat kaikille lapsille.



6. Laajenna ruokavaliota pienin askelin

Uuden taidon oppiminen (mm. ruuan käsittely suussa, pureskelu, eri koostumuksiin ja aistikokemuksiin tutustuminen) vie paljon aikaa ja vaatii aikuiselta runsaasti kärsivällisyyttä. Jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan. **Tärkeintä on, että taidoissa tulee edistystä lapsen omalla kehityskaarella. Vältä vertailua muihin saman ikäisiin lapsiin.**

Lapsi tutustuu uusiin makuihin ja koostumuksiin vähitellen. Jos lapsi on syönyt vain sileää tai nestemäistä ruokaa, pureskeleminen täytyy opetella. Alkuun lapselle voi tarjota helposti suussa sulavia, pureskeltavia ruokia, kuten maissinaksuja. Hyviä sormiruokia ovat myös pitkät, tikkumaiset ruuat (kurkku-, porkkanatikut, leipä leikattuna tikun muotoon jne.), joita lapsi voi viedä poskihampaille pureskeltavaksi. Aikuisen on tärkeä olla lapsen seurassa ruokailutilanteessa ja varmistaa, että uuden koostumuksen syöminen on turvallista (esim. lapsi ei laita liikaa ruokaa suuhunsa tai yritä nielaista liian isoa palaa hienontamatta). Lapselle on opetettava, että ruokapalan voi tarvittaessa sylkeä. Mikäli lapsi ei itse saa ruokapalaa pois suustaan, aikuinen auttaa.

Eri ruokalajit kannattaa asetella lautaselle erilleen, jotta lapsi näkee paremmin, mitä lautasella on (ks. kuva). Ruokien sekoittaminen ja eri koostumusten syöminen samanaikaisesti (esim. kovat palat nestemäisessä kastikkeessa) voi olla lapselle epämiellyttävää. Mikäli lapsen on vaikea siirtyä uusiin koostumuksiin ja makuihin, voi niitä kokeilla ensin esimerkiksi välipalalla. Pääaterioilla lapsi saa syödä ruuan sellaisena kuin se parhaiten onnistuu, jotta hän saa tarpeeksi monipuolista ravintoa. Vähitellen opitut taidot siirtyvät myös muille aterioille.



7. Tee syömisestä hauskaa

Yhteiset ruokailutilanteet antavat lapselle syömisen mallia ja mahdollisuuden sosiaaliselle yhdessä ololle. Ruokailutilanteet saavat olla hassuttelevia ja ruualla saa leikkiä. Ruuan voi esimerkiksi laittaa esille hausalla tavalla vaikka tekemällä annoksesta hassut kasvot. Pöydän ääressä ruokailun sijasta voi järjestää piknik-ruokailun pihalla tai olohuoneessa, käydä kylässä tai ravintolassa syömässä. Lapsen voi ottaa mukaan kauppaan valitsemaan päivän ruokaostoksia, kokkaamaan ja leipomaan yhdessä vanhempien kanssa. Näin lapsi pääsee tutustumaan eri ruoka-aineisiin luonnollisissa tilanteissa. Uusiin ruoka-aineisiin voi tutustua leikkimielisesti myös eri aistikanavien kautta katsomalla, koskemalla, kuuntelemalla ja haistelemalla ilman painetta maistamiseen. Ruokailutilanteissa aikuisten pitää oppia sietämään sotkua ja antaa lapsen tutustua ruokaan koko kehollaan. Siisteys ja ruokatavat opitaan myöhemmin.

