

Iloa ruuasta! – ryhmä neurokirjon perheille

Amma Antikainen, ravitsemusterapeutti,
HYVAKS
Paula Jantunen, perhekeskuskoordinaattori,
HYVAKS



Ryhmän sisältö ja tavoitteet yleisesti

Kenelle: Lapsi-vanhempi-pareille tai perheille, joissa lapsella/lapsilla on arkea hankaloittavaa syömisen pulmaa:

- Osallistuva lapsi on 7-12-vuotias (alakouluikäisille suunnattu ryhmä).
- Vanhempi on huolissaan lapsen valikoivasta syömisestä tai kokemus ruokailutilanteiden stressaavuudesta.
- Perheessä on nepsy-vaikeuksia (ei tarvitse olla diagnoosia).
- Yhteen ryhmään voi osallistua noin kuusi lapsi-vanhempiparia tai perhettä.
- Ryhmä muokattavissa alle kouluikäisille sekä perheille, joilla ei ole neurokirjon haasteita.

Toteutus: Ryhmä koostuu viidestä tapaamiskerrasta, joista 1. ja 5. on vain vanhemmille (1,5-2 h) ja 2., 3. ja 4. sekä vanhemmille että lapsille (2 h).

- Parhaiten ryhmä tavoittaa perheet ilta-aikaan.
- Viimeinen ryhmäkerta kannattaa olla esim. pari viikkoa – 1 kk ryhmän jälkeen.



Ryhmän sisältö ja tavoitteet yleisesti

- Ryhmiä ohjaavat Hyvaks:n ravitsemusterapiayksikön ravitsemusterapeutti yhdessä työparin kanssa, esim. perhekeskuskoordinaattori, jolla nepsy-valmentajan koulutus.
- Suositeltavaa, että ryhmää ohjataan pareittain, jolloin mahdollista tukea vanhempia paremmin ja keskustella tekemisen ohessa, sekä mahdollisesti jakaa lapset ja vanhemmat erikseen erilaisen sisällön pariin.
- Maksuton toiminta on kaikille avointa ja sisällöissä huomioidaan ruoka-arjen taloudelliset haasteet, mm. valikoimalla edullisia ruoka-aineita tuoteryhmässään.
- Ryhmät toteutuvat pääsääntöisesti perhekeskusten tiloissa tai vastaavissa, helposti saavutettavissa tiloissa.



Ryhmän teemat ja tavoitteet

- ✓ Myönteinen keho- ja ruokasuhte, ruokailo, yhdessä tekeminen, vanhemmuuden ja perheen vuorovaikutuksen vahvistaminen, perheen vahvuudet, neurokirjon ja syömisen pulmien yhteydet

Ryhmä pohjaa aistilähtöiseen ruokakasvatukseen (sapere). Toteutuksessa on hyödynnetty Ruokakasvatusyhdistys Ruukun ja Neuvokas perhe -menetelmän materiaaleja sekä muita soveltuvia materiaaleja.

Jokaisella ryhmäkerralla tehdään aistitehtäviä sekä muita perheellä toteutettavia pohdintatehtäviä. Perheet saavat myös kotiin vietävää kirjallista materiaalia ja pieniä kotitehtäviä. Lopuksi valmistetaan yhdessä pientä iltapalaa saperen hengessä.

Ryhmään saa osallistua sen verran kuin itsestä tuntuu hyvälle, juuri sellaisena kuin on. Ei esimerkiksi ole pakko maistaa tai tehdä mitään, mikä ei sillä hetkellä tunnu hyvältä.

Ryhmän teemat ja tavoitteet

Tavoitteena on vahvistaa vanhemmuutta:

- ✓ Vanhemmat ymmärtävät lapsen syömisen pulmia ja siihen vaikuttavia tekijöitä, ja osaavat tukea lasta myönteisten ruokakasvatuskeinojen avulla.
- ✓ Lapsi saa myönteisiä kokemuksia ruokaan liittyen.
- ✓ Vanhemmat saavat vertaistukea samankaltaisessa tilanteessa olevilta toisilta vanhemmilta.

Ryhmä herättää myönteisiä tunteita ja vahvistaa osaamista: vanhempi saa uusia ideoita ja oivalluksia, lapsella ja vanhemmalla on mukavaa yhteistä aikaa, lapsi oppii uusia käytännön taitoja.

Mitä on aistilähtöinen ruokakasvatus?

- **Sapere** on latinankielinen sana ja tarkoittaa maistua, tuntea makua, tietää ja ymmärtää.
- Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, jossa lapset tutustuvat ruokamaailmaan haju-, maku-, näkö-, kuulo- ja tuntoaistien välityksellä.
- Toiminnan ajatuksena on herätellä lapsen uteliaisuutta, tutkimushalua ja ruokarohkeutta kohdata ruokaan liittyviä pelkoja ja ennakkoluuloja.
- Saperen juuret ovat Ranskassa. Menetelmän on kehitetty alun perin 9–12-vuotiaille koululaisille.
- Aistilähtöisellä ruokakasvatuksella on saatu onnistuneesti laajennettua myös neurokirjon lasten ruokavaliota.



Syömisen ja ruokailut pulmat – neurokirjon näkökulma

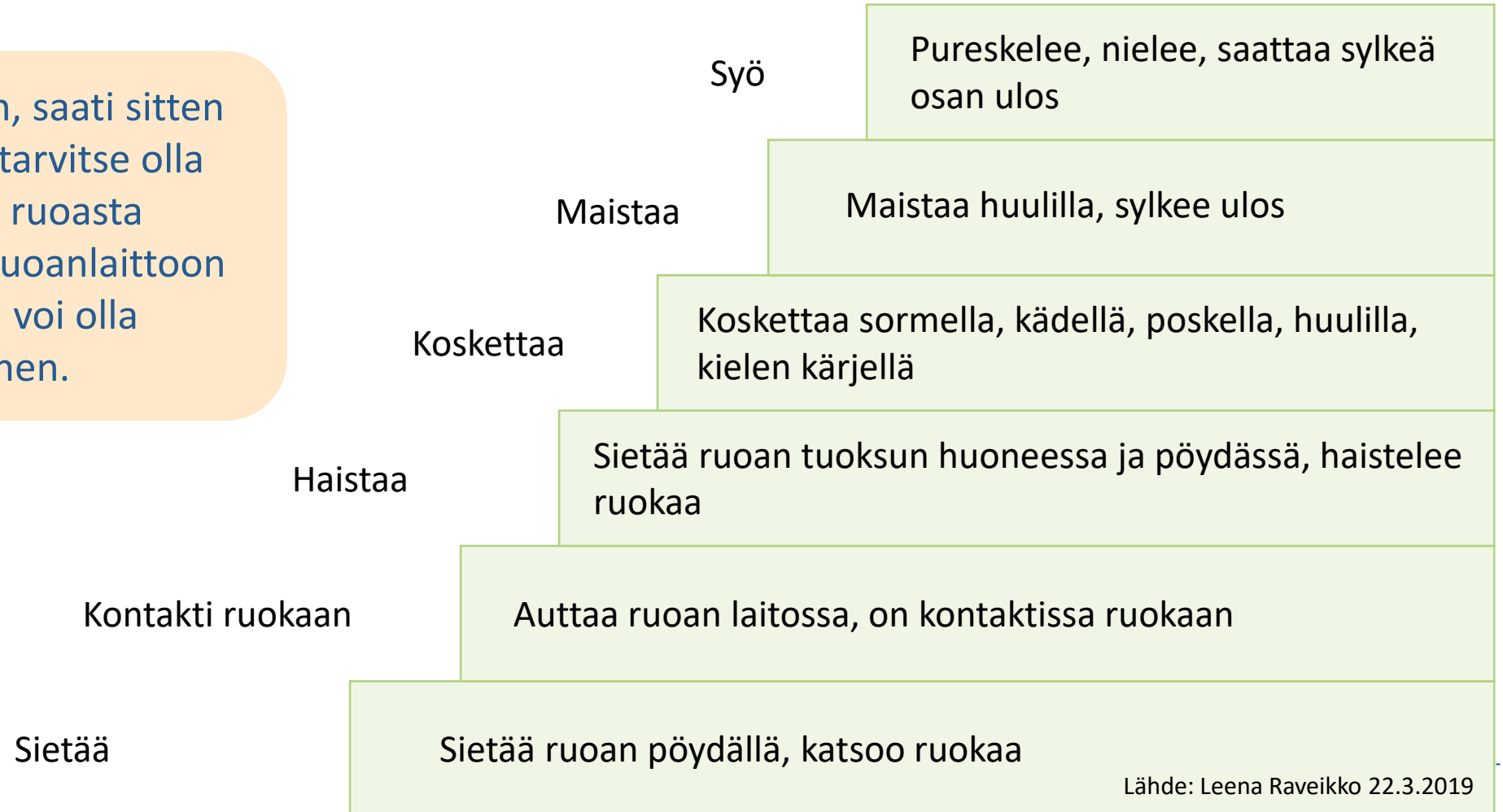
- Lapsilla, joilla on neuropsykiatrisia piirteitä, syömisen ja ruokailun pulmat ovat hyvin yleisiä.
- **Syömisen pulmat eivät ole huonoa käytöstä. Niiden taustalla on aina jokin syy.**
 - Aistit ja niiden säätely (ali- ja yliherkkyys, aistimushakuisuus)
 - Kuormittuminen ja vireystaso
 - Sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikaatio
 - Toiminnanohjaus
 - Hahmottaminen ja motoriikka

”Ruokahalu menee lapsella kotona jo usein myös hänelle sopimattoman ruoan näkemisestä toisen lautasella. Niinpä esim. sisarusten väliin rakennetaan välillä näköestettä muropaketista.”

Syömään siedättäminen: Syömisen portaat

(K.A. Toomey, SOS-feeding -menetelmä)

Ruoan maistaminen, saati sitten syöminen, ei aina tarvitse olla tavoitteena. Jo ruoasta kiinnostuminen ja ruoanlaittoon osallistuminen voi olla onnistuminen.



Ryhmäkertojen sisällöt ja eteneminen, esimerkkejä



Etukäteisvalmistelut ennen ryhmän alkua

- Ryhmän vetäjä soittaa ryhmään valituille perheille, ja varmistaa osallistumisen. Jos joku perhe jättäytyy tässä vaiheessa pois, kirjataan tämä lapsen potilastietoihin.
 - Informointi ryhmän sisällöistä.
 - Ketä perheestä osallistuu?
 - Ryhmään sitoutuminen
- Muistutusviesti ryhmän 1. tapaamiskerrasta ja ohjeet sinne saapumiseen lähetetään jokaiselle vanhemmalle erikseen edellisenä päivänä.
- Muistutusviestit jokaista ryhmäkertaa ennen edellisenä päivänä tekstiviestein. Viestissä kuvataan tiiviisti seuraavan kerran ohjelma.
- Tarkemmat ohjeet seuraavista, lapsen kanssa toteutuvista ryhmäkerroista jaetaan 1. tapaamiskerralla.
- Varmista, että 1. kerralle varatussa tilassa on mahdollisuus katsoa dioja videotykiltä.
- Kokoa materiaalit ja tee tarpeelliset hankinnat.

Ryhmäkertojen eteneminen (pois lukien 1. ja 5. kerta)

Ennen yhteistä aloitusta:

- Nimilaput/-tarrat osallistujille
- Käsipesujen ohjeistus (etenkin niillä kerroilla, kun lapsia mukana)
- Fiilismittarit aikuisille ja lapsille

Alkupiiri ja tapaamiskerran tehtävät

- Alkuleikki (joko joka kerralla sama tai vaihdellen)
- Ensimmäisellä kerralla muistutuksena vielä lyhyesti ryhmän tavoite
- Ryhmän säännöt
- Ohjeet, miten keittiössä toimitaan
- Aistileikit ja yhteiset tehtävät

Ruuanvalmistus

- Valmiit pisteet joille jakaudutaan
- Jokainen lapsi-vanhempi-pari/perhe valmistaa oman iltapalansa
- välisiivous ja yhteinen pöydän kattaminen

Yhteinen ruokailu

- Aistitutkailuja oikean ruuan äärellä, keskustelua mistä vaan
- Ohjaaja johdattelee keskustelua tarvittaessa, mallintaa kiitoksen antamista

Lopetus omaan tahtiin

- Ohjaaja sanoo muutaman sanan lopetukseksi.
- Mitä opimme tänään? Mikä oli hauskinta? Mikä oli vaikeaa?
- Loppukysely vanhemmille
- 19:00 kotiin + loppusiivoukset (ohjaajat siivoavat, selvitä etukäteen tilan ohjeet, miten paikat suljetaan ja saako tiskit jättää koneeseen)

Tapaamiskerta:	Teema(t):	Tehtävät:	Huomioita:
1. Tapaamiskerta, vain vanhemmille, kesto 1,5-2 h.	<u>Kohti ruokailoa!</u> Ruokailut neurokirjon perheessä: haasteet & onnistumiset, vanhemmuuden voimavarat. Mitä on ruokakasvatus, entä aistilähtöinen ruokakasvatus? Valmis diasetti, käydään muutamia dioja läpi, mikä keskustelussa nousee tarpeelliseksi. <u>Alkuun:</u> Kahvi, tee, vesi, hedelmiä ja välipalakeksejä. Kauramaito, laktoositon maito.	Fiilismittari (tunnetila) alkuun ja loppuun. HUS Olotilani on – tunnekartta. Yhteistä keskustelua, diat ohjaajien apuna. Kotitehtävän jako: Lapsen ruokailun ja syömisen tähti. Forms -palautekysely.	<u>Tulostettavat materiaalit:</u> • Diasetti (neljä diaa per / sivu). • Kotitehtävä: Lapsen ruokailun ja syömisen tähti. • Vanhemmat saavat mukaansa ”Olotilani on” tunnekartan laminoituina.

Tapaamiskerta:	Teema(t):	Tehtävät:	Huomioita:
2. Tapaamiskerta, vanhempi + lapsi, kesto 2 h	<u>Kokeillaan ja aistitaan yhdessä!</u> Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen. Tutustumista lasten kanssa, ryhmäytyminen, ryhmän säännöt yhteisesti läpi. Aistirata: näkö-, tunto- ja kuuloaisti (1-2 perhettä samalla rastilla). Voimaeläimet (hedelmiä ja kasviksia). Iltaapala: Voimaeläimet ja hämähäkkijogurtit (maustamaton laktoositon jogurtti + hedelmäsose), näkkäri ja levite + juusto, vesi, mehu, tee	Nimilaput. Eläinkortit - mikä fiilis? Kerrotaan, kuka olet. Alkuleikki: Kuka tykkää -leikki? (Lapsen osallisuus). Hymiöt tms. Vastaavat kuvat: neutraali, tykkään, en tykkää. Ryhmän säännöt. RASTIT (60 min): • Tunto: Tunnustelupussit ruoka-aineilla ja ruoanlaittovälineillä. • Tunto: veden lämpötilan arviointi. • Kuulo: Äänimuistipeli: rasioissa erilaisia ruoka-aineita, parien yhdistäminen, arvaus mistä ruoka-aineesta kyse? • Näkö- ja tunto: Kananmunatesti (kumpi pyörii paremmin (1 vai 2), arvaa kumpi on kumpi – raaka vai keitetty). • Meidän perheen voimahahmo. Näiden valokuvaaminen. Tulostetut kuvat jaetaan kolmannella kerralla. Pohdintapiste: • Vireystilan vaikutus syömiseen: Matala /	Edeltävänä päivänä muistutusviesti perheille tekstiviestinä: aikataulu, lyhyesti kerran sisältö. <u>Tulostettavat materiaalit:</u> • NAM! –tehtävä lapselle. • Korkea / matala vireystila - tehtävä. Kotitehtäväksi, jos ei ehdi tässä tekemään. <u>Valmiiksi 6 pistettä:</u> Kananmunat koodattuna. Tunnustelupussit sisältöineen. Äänimuistipelin materiaalit. Tunto. Voimahahmot -materiaalit. Pohdintapiste, jossa useampi tehtävä.

	Teema(t):	Tehtävät:	Huomioita:
3. Tapaamiskerta, vanhempi + lapsi, kesto 2 h	Kokeillaan ja aistitaan yhdessä! Vuorovaikutus. Pienet, helposti valmistettavat Toiveruuat viimeiselle kerralle: kysely. Alkuleikki: toivottu minä tykkään –leikki. Säännöt esillä. Aistirata: haju-, maku- , tuntoaisti (1-2 perhettä samalla rastilla). Iltaapala: hauskat voileivät (paprikaa, kurkkua, tomaattia, juustoa, leikkelettä?) ja kaakao. Levite ostettu aiemmin. Ainakin kahta erilaista leipää? + näkkäriä, hapankorppu (valmiina). Kaakaota. Kauramaito / laktoositon maito. Lisää rasvaton laktoositon maito.	Nimilaput. Eläinkortit – mikä fiilis? Kerrotaan, kuka olet ja mitä muuta haluaa sanoa? Jaetaan tulostetut voimahahmot. Alkuleikki: Toiveesta uudestaan Kuka tykkää ? –leikki. Lyhyt sääntöjen kertaus. RASTIT (60 min): • Haju: Hajupullot/-rasiat • Perusmaut ruuissa: perusmakuympyrä ja kotiin Makumestarin makupeli • Suutuntuma: Perusmakutehtävän ruuilla + chili ja pastilli (kemotunto) • Haju & Maku: Nenä kiinni syöminen (esim. rusinalla) Miten eri tavat eroaa aistikokemukseltaan? • Pohdintapiste: • Mitä tänään syötäisiin: Perheen ruokaviikonsuunnittelu. Ideoita perheen ruokaviikkoon. Tyhjiä pohjia. Aloitetaan ryhmässä täyttämään - kotitehtävä. • Toiveruuat – perheet saavat kirjata lapuille, jotka luetaan lopuksi yhdessä ja käydään läpi, miten voidaan toteuttaa. • Nepsy -materiaalilaatikko • Mikä ruoka olen? -leikki kasviskuvien avulla. • Forms-palautekysely, lapsille hymiöt.	Edeltävänä päivänä muistutusviesti perheille tekstiviestinä: aikataulu, lyhyesti kerran sisältö <u>Tulostettuna kotitehtävät ja ideat:</u> • Kuva voimahahmosta, vaikka tulee diplomissakin. (Muovitaskuun). • Kotona loppuun ruokalistasuunnittelu. • Perumakuympyrä (laminoitu). • Makumestarin makupeli. • Hauskat voileivät. • Ruokaohjeet kotiin, Hyvän olon eväät - kotona kaverin kanssa kokaten ja - maistuvia aterioita perheen yhteisiin ruokahetkiin. <u>Valmiiksi 6 pistettä:</u> Hajurasiat Ruoka-aineet: perusmaut ruuissa ja suutuntuma. Haju & Maku. Pohdintapiste, jossa useampi tehtävä. Ruokaviikonsuunnittelu. Toiveruuat.

Edellisenä päivänä
muistutusviesti
perheille
tekstiviestinä:
aikataulu, lyhyesti
kerran sisältö.

3. KERTA
Kokeillaan
ja aistitaan
yhdessä!

Aloitus:
Fiilis, jaetaan kuvat
edellisen kerran
Voimahahmoista.
Alkuleikki: Kuka
tykkää?
Lyhyt sääntöjen
kertaus.

**Tulostettuna kotiin
matkaan:**
Perusmakuympyrä,
Makumestarin
makupeli, Hauskat
leivät-ohje,
Ruokaohjeet kotiin.

Lopuksi: Forms-
palautekysely ja
lapselle hymiöt.

TEHTÄVÄRASTIT,
Haju-, maku-, tuntoaisti.

Perusmaut ruuissa: ruokia
tarjolla lautasilla ja
perusmakuympyrä.

Suuntuntuma:
perusmakutehtävän ruuilla ja
lisäksi chili / pastilli.

Pohdintapiste:
Nepsy-materiaalilaatikko.
Mikä ruoka olen? -Leikki
kasviskuvien avulla.
Mitä tänään syötäisiin?

Haju: Hajurasiat.

Haju ja maku: Nenä kiinni
syöminen esim. rusinalla. Miten
eri tavat eroaa
aistikokemukseltaan?

Pohdintapiste:
Toiveruuat-kysely viimeiselle
yhteiselle lapsi-vanhempi
kerralle.

Iltapala:
Hauskat
voileivät.

	Teema(t):	Tehtävät:	Huomioita:
4. Tapaamiskerta, vanhempi + lapsi, kesto 2 h	Alkuleikki: <i>Määritty kolmannen kerran jälkeen, lasten osallisuus. Esimerkiksi: Liiku janalla ja kerro (Ryhmärenki).</i> Meidän perheen tavat ruokailussa. Tietoisen syömisen harjoitus. Ilta-pala: Perheiden pienet toiveruoat. Ruokarohkeusdiplomien jako (diplomissa voimahahmo, laminoituna tai paksumpi paperi). Kokeillaan, aistitaan, tehdään yhdessä! Vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen vahvistaminen.	Nimilaput. Mikä fiilis? Lammaskuvat. Lyhyt sääntöjen kertaus. Alkuleikki: Liiku janalla ja kerro (Ryhmärenki). Kaksi yhteistä harjoitus, oman perheen parissa: • Tietoisen syömisen harjoitus Muutamalla vaihtoehdolla, jotka valmiina kupeissa (jokaisella oma kuppi). Jokaiselle perheelle oma ”soppi”. Ohjaaja lukee tekstin). • Meidän perheen tavat ruokailussa (Canvalla tehty). Ohjeistuslappu tai ääneen keskustellen herätteleviä kysymyksiä, joiden pohjalta perheet pohtivat yhdessä omia ruokailuun ja syömiseen liittyviä käytänteitä. Tätä tehtävää aloitetaan ryhmässä ja jatketaan kotona. Mukaan tukimateriaali, jossa esitetty tyypillisiä ruokakasvatustilanteita ja niihin erilaisia toimintatapoja, väittämiä. Miten voisimme tehdä ruokailusta kaikille rennompaa ja mukavampaa? Yhteisten toiveruokien valmistus. Ruokarohkeus-diplomien jakaminen. Forms –palautekysely, lapsille hymiöt.	Edellisenä päivänä muistutusviesti perheille tekstiviestinä: aikataulu, lyhyesti kerran sisältö. <u>Tulostettuna kotitehtävät ja ideat:</u> • Meidän perheen tavat ruokailussa. • Ruokarohkeusdiplomit (aistilelun valinta). • Tutkitaan yhdessä: Tykkään, en tykkää, ei väliä -väittämiä. • Ravinto ja ruokailu -tehtävä. (Kirja: Nepsy-materiaalipankki.) • Maininta: Myyrän mielikasvis -peli.

Tapaamiskerta:	Teema(t):	Tehtävät:	Huomioita:
5. Tapaamiskerta, vain vanhemmille, kesto 1,5 h.	<u>Miten tästä eteenpäin?</u> Millainen kokemus ryhmään osallistuminen oli? Onko tapahtunut muutoksia? Mikä on onnistunut? Mikä on ollut haastavaa? Apuna samat diat kuin aloituskerralla. <u>Alkuun:</u> Kahvi, tee, vesi, hedelmiä ja välipalakeksejä. Kauramaito, laktoositon maito.	Fiilismittari (tunnetila) alkuun ja loppuun. Yhteistä keskustelua, diat ohjaajien apuna. Forms -palautekysely.	Viides kerta toteutetaan ryhmän toivomien keskusteluaiheiden mukaisesti.

Esimerkkejä tehtävistä, palaute ja arviointi



Kylmää, kuumaa vai juuri sopivaa?

- ❖ Missä astiassa vesi on kylmintä, entä lämpimintä? Järjestä astiat (3 kpl) veden lämpötilan mukaiseen järjestykseen kylmimmästä lämpimimpään.

Mitkä ruuat tai ruoka-aineet ovat sellaisia, jotka haluat syödä lämpiminä tai kuumina?

Entä mitkä ruuat tai ruoka-aineet maistuvat sinulle parhaiten viileinä tai kylminä?

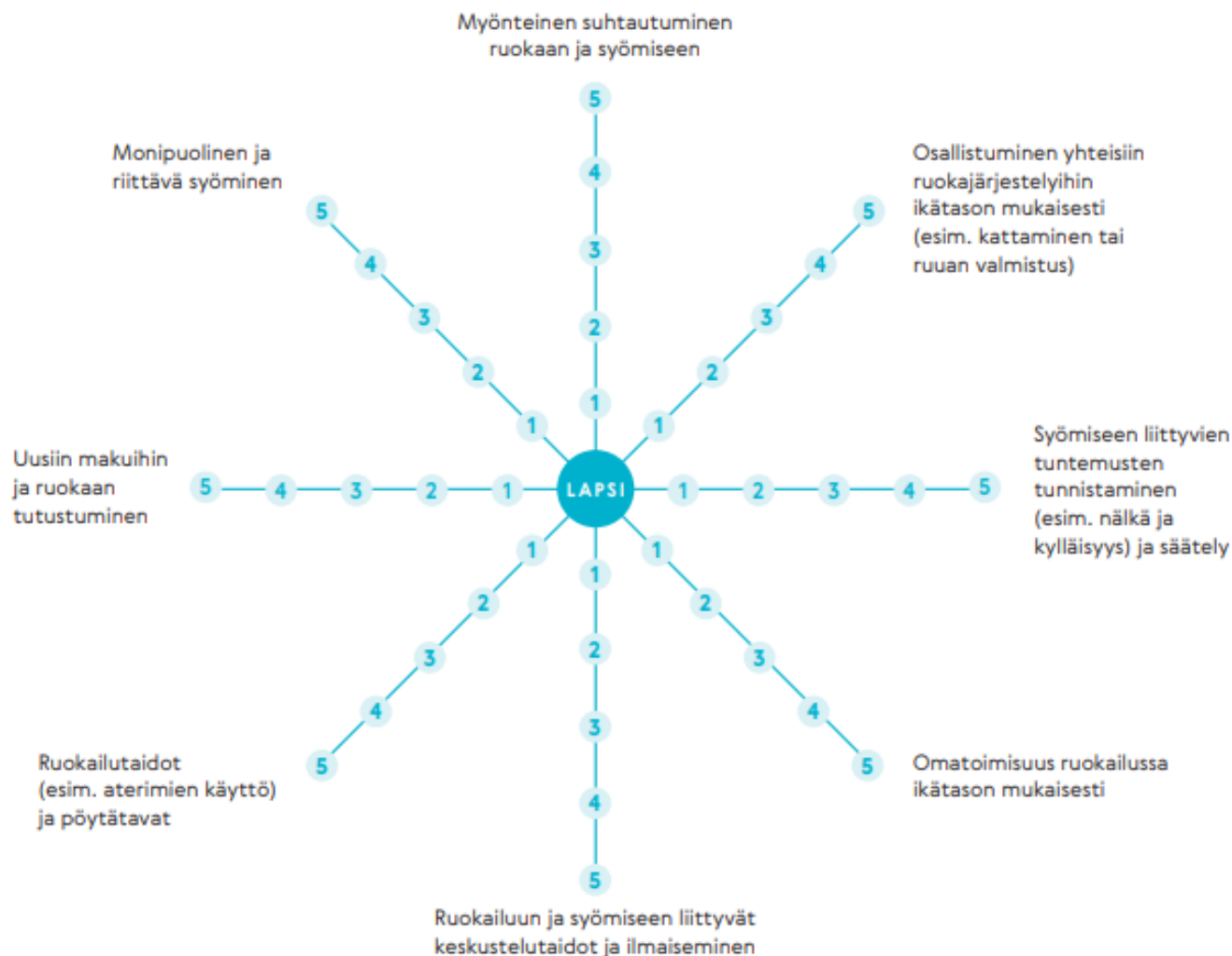


Meidän perheen voimahahmo

- ❖ Syömisen nautinnossa ruuan ulkonäöllä on myös iso merkitys. Kaunis kattaus tai upeasti sommiteltu ruoka-annos hivelee silmää ja voi saada ruoankin maistumaan paremmalta.
- ❖ Tässä tehtävässä luodaan meidän perheen voimahahmo tarjolla olevia ruoka-aineita hyödyntäen.
- ❖ Valmiit hahmot valokuvataan muistoksi, joten pyydä Paulaa kuvaamaan valmis voimahahmo.
- ❖ Voitte etsiä netistä hakusanoilla *food art*, *easy food art* tai *edible food art* lisää kuvia inspiraation lähteeksi.



Lähde: [Lapsen ruokailun ja syömisen tähti - Neuvokas perhe - ammattilaiset](#)



Lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvät vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet:

Lapsen ruokailun ja syömisen tähti

Millaista lapsen toiminta ruokailutilanteissa on tässä hetkessä? Mitkä asiat vaikuttavat lapsen toimintaan? Miten toimimme ruokaan ja syömiseen liittyvissä tilanteissa lapsen kohdalla jatkossa ja miksi? Mitä lapsi jo osaa?

Tähden avulla asetetaan yhteisiä tavoitteita ja sovitaan siitä, miten lapsen ruokailuun ja syömiseen liittyvää yksilöllistä kehitystä, oppimista ja hyvinvointia edistetään. Lapsen ruokailun tähti toimii myös koko ryhmän ruokakasvatuksen suunnittelun ja arvioinnin välineenä

TÄYTTÖOHJE:

Tähteen voidaan täyttää sekä vanhempien että kasvattajien näkökulmat eri väreillä. Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu lapsen kohdalla. Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen syömistä ja ruokailua asteikolla 5 = onnistuu hienosti / 1 = vaatii vielä harjoittelua. Mikä sakaroista kaipaa myönteistä huomiotamme tässä hetkessä?

Reseptejä



Palaute ja arviointi

- Jokainen ryhmäkerta aloitetaan fiilismittarilla/tunnekorteilla/fiiliskuvilla – millä mielellä olet tänään ryhmässä mukana?
 - Fiiliskuvia löytyy esim. [Eläimellistä elämää -kuvat ja kysymykset ryhmätoimintaan](#)
- Jokaisella ryhmäkerralla lapset saavat antaa lopuksi palautetta hymynaamalappujen avulla.
- Jokaisen ryhmäkerran jälkeen on lyhyt Forms-kysely (QR-koodi)
 - Vastasiko ryhmäkerta odotuksiasi? vastausasteikko 1-5 (ei lainkaan – täysin) tms.
 - Toiveesi seuraaville kerroille. Jäikö joku asia mietityttämään? Avoin vastauskenttä
 - Näiden avulla arvioidaan tyytyväisyyttä ryhmäkertoihin.
- Viimeisellä kerralla vanhempia pyydetään täyttämään pidempi sähköinen palautekysely (Forms).



Perheiden palautteita

"Hyvä vertaistuki jota koin jo heti ensimmäisessä tapaamisessa."

"Turvallinen, hyväksyvä, rauhallinen ja mukava. Vaikka lapsi oli epämukavuusalueella ja ei kyennyt kaikkeen osallistumaan niin koki käynnit kivana."

"Oli hyvä pysähtyä ja pohdiskella ryhmä tapaamisilla meidän perheen ruokatottumuksia. Saatiin hyviä uusia näkökulmia rennompaan suhtautumiseen ruokien suhteen. Saimme erityisesti reppuumme mukaan uusia ideoita ja leikin varjolla tutustuminen ruokaan oli avartavaa."

Perheiden palautteita

"Mukavaa leikinvarjolla ruokaan tutustumista. Rento ilmapiiri jatkossakin."

"Ei ole erityisiä toiveita. Tämä kerta oli aivan huikea. Lapsemme löysi monta uutta makua/makuparia, jotka menevät jatsoon. Saamme heti ostaa uusia juttuja, joita lapsemme haluaa syödä."

"Erittäin hyvä! Sisältö oli todella monipuolinen. Vaikka kertoja ei ollut monta, ehti näissä kuitenkin käsitellä todella monia asioita. Olemme saaneet arkeen monta uutta ruokaa. Myös se on ollut erittäin suuri ilo, että lapsemme on ryhmän aikana uskaltanut maistaa uusia makuja. Myös kaikki ne materiaalit, jotka olemme saaneet kotiin, ovat todella hyviä. Vaikka ryhmä loppuu, pystymme hyödyntämään materiaaleja jatkossakin. Olisi todella ihanaa, jos ryhmän kokoontumiskertoja olisi vielä enemmän."

Kiitos

*Missä määrin voimme
hyväksyä lapsen
yksilöllisen tavan kokea
ja toimia ruoan äärellä?*

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille