



This activity has received funding from EIT Food, the innovation community on Food of the European Institute of Innovation and Technology (EIT), a body of the EU, under the Horizon 2020, the EU Framework Programme for Research and Innovation



---

Suomenkielisistä materiaaleista vastaavat:

Maijaliisa Erkkola  
Siiri Kuusjärvi  
Riikka Makkonen  
Henna Vepsäläinen



# Tietoinen Syöminen

SYÖMISEN PSYKOLOGIAA  
HYÖDYNTÄVÄ OHJELMA

Katarzyna Wojtkowska  
Julia Barlińska

---

**VARHAISKASVATUS**

---

OPETTAJAN OPAS

Kirjoittajat: *Katarzyna Wojtkowska, Julia Barlińska*

Suomenkielisiä materiaaleista vastaavat: *Majjaliisa Erkkola, Siiri Kuusjärvi, Riikka Makkonen, Henna Vepsäläinen*

Copyright ©: Varsovan yliopisto & Helsingin yliopisto

*Tietoinen Syöminen - opetusmenetelmä on kehitetty EIT Food School Network - projektissa yhteistyössä Varsovan, Belfastin, Helsingin ja Readingin yliopistojen sekä AZTIn ja Grupo AN:n kanssa.*

## SISÄLLYSLUETTELO

Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä . . . . .	3
Mikä Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä on? . . . . .	3
Mitä vaikutuksia tietoisesta syömisestä opettamisella voi olla? . . . . .	4
Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa? . . . . .	4
Ruokahävikki . . . . .	5
Opetusmenetelmän rakenne . . . . .	5
Varhaiskasvatukseen suunnatun toiminnan runko . . . . .	6
Lähteet . . . . .	8

## TIETOINEN SYÖMINEN –opetusmenetelmä

*Tietoinen Syöminen* (eng. *Mindful Eating*) on varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja toiselle asteelle suunnattu opetusmenetelmä. Se on kehitetty tukemaan ja täydentämään ruokaan liittyvää pedagogista toimintaa. Tässä oppaassa esitellään opetusmenetelmän lähtökohdat. Varhaiskasvatukseen (3-6-vuotiaat) suunnatut tuokiosuunnitelmat esitellään tarkemmin *Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä – Käsikirja varhaiskasvatukseen -materiaalissa*.

*Tietoinen Syöminen* yhdistää psykologian ja ravitsemustieteen näkökulmia. Opetusmenetelmän avulla harjoitellaan tietoisesta ajattelun kohdistamista ruokailuhetkeen, ruoan ominaisuuksiin ja ruoasta saataviin aistimuksiin lasten ikätaso huomioiden. Varhaiskasvatuksessa päivittäin toistuvat tilanteet, esimerkiksi ruokailuhetket, ovat keskeinen osa lapsen päivää. Ne ovat samalla kasvatus- ja opetushetkiä, joissa lapset omaksuvat muun muassa vuorovaikutustaitoja, terveellisiä ruokailutottumuksia ja myönteistä suhtautumista ruokaan. Ruokakasvatuksen tavoitteena on myös tutustua ruokien ominaisuuksiin eri aistein ja se voi ulottua myös ruokailutilanteiden ulkopuolelle. <sup>[1, s. 23, 48.]</sup>

Menetelmän tavoitteena on, että lapset ja nuoret oppivat tietoista läsnäoloa ruokailun aikana sekä tarkastelemaan eri aisteilla ruoan ominaisuuksia ja siitä saatavia aistimuksia. Lisäksi tavoitteena on kehittää lasten kykyä erottaa kylläisyyden eri tasoja. Samassa yhteydessä lapsille kerrotaan myös ruokahävikistä sekä siitä, miten ja miksi sitä kannattaa vähentää. Opetusmenetelmän painotukset vaihtelevat eri ikäryhmittäin. Esimerkiksi ruokahävikkiä käsitellään enemmän yläkouluun ja toiselle asteelle suunnatuissa harjoituksissa. Varhaiskasvatukseen suunnattuja harjoituksia voi laajentaa käsittelemään myös ruokahävikkiä lapsiryhmän ikätason ja tarpeet huomioon ottaen.

*Tietoinen Syöminen* on kehitetty kansainvälisessä Euroopan innovaatio- ja teknologiainstituutin (EIT Food) rahoittamassa projektissa *EIT Food School Network: Integrating solutions to improve eating habits and reduce food*

*wastage*, jonka tavoitteena on löytää ratkaisuja syömistottumusten parantamiseen ja ruokahävikin vähentämiseen. *Tietoisesta Syömisestä* työryhmään kuuluu tutkijoita Espanjasta, Iso-Britanniasta, Puolasta ja Suomesta. Opetusmenetelmä on kehitetty Puolassa Varsovan yliopiston psykologisessa tiedekunnassa. Menetelmän sisältämien materiaalien arviointiin on osallistunut kasvatus- ja opetusalojen ammattilaisia sekä ravitsemuksen asiantuntijoita hankkeen yhteistyömaista. Varhaiskasvatukseen suunnatut materiaalit on käännetty suomeksi ja muokattu suomalaiseen toimintaympäristöön sopiviksi. Materiaalit voi ladata ja tulostaa osoitteista:

- <https://blogs.helsinki.fi/ruokakasvatus/tietoinen-syominen/>
- [www.eitfoodschoollnetwork.com](http://www.eitfoodschoollnetwork.com).

## Mikä Tietoinen Syöminen –opetusmenetelmä on?

Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä perustuu kolmeen teoreettiseen lähestymistapaan.

Ensimmäinen lähestymistapa määrittelee *tietoisesta syömisestä* (*mindful eating*) siten, että syödessään ihminen on tietoinen syömiseen liittyvistä fyysisistä ja emotionaalisista tuntemuksistaan. Tähän määritelmään perustuvat tietoisesta syömisestä ohjelmat keskittyvät lisäämään tietoisuutta kaikista kehon aistimuksista, joita syömisestä aikana herää. Niiden avulla voidaan esimerkiksi harjoitella erottamaan, milloin nälkä ja kylläisyys ovat fysiologisia ja milloin psykologinen tunne, esimerkiksi ahdistus tai tylsistyminen, ohjaa syömistä. Tutkimuksissa on huomattu, että tietoinen tapa syödä tekee syömisestä miellyttävämpää. Sen avulla havaitaan myös helpommin kylläisyyden tunne, mikä auttaa ylläpitämään normaaliapainoa.<sup>[2]</sup>

Toinen lähestymistapa määrittelee tietoisesta syömisestä *intuitiivisena syömisestä* (*intuitive eating*). Intuitiivisella syömisellä tarkoitetaan käytäntöä, jossa ruokavalinnat pyritään tekemään tietoisena kehon tuntemuksista ja aistimuksista. Tähän lähestymistapaan perustuvat ohjelmat eivät kuitenkaan jaa

ruokia ”hyviksi” ja ”pahoiksi” eivätkä ne määrittele terveellistä ruokavaliota rajoittavana ruokavaliona. Sen sijaan ohjelmissa keskitytään opettamaan, kuinka syömiskokemusta voidaan laajentaa nälän ja kylläisyyden tuntemuksen lisäksi muihin signaaleihin, joita keho (kaikki aistit, kehon lämpötila jne.) ja ympäristö (ruokapakkaukset, aterian esillepano, häiriötekijöiden vaikutus ruokahaluun jne.) välittävät. Tällä tavoin *intuitiivinen syöminen* kehittää itse-sääätelyä eli auttaa erottamaan nälän kylläisyydestä ja ymmärtämään, milloin syödä ja kuinka paljon.<sup>[3]</sup>

Kolmas lähtökohta määrittelee tietoisien syömisien siten, että yksilö on kiinnostunut ruoantuotannosta sen eri vaiheissa: 1) ruokaostosten suunnittelussa, 2) ostoksia tehdessä, 3) ruoan säilyttämisessä, 4) ruoanlaitossa, 5) syömisessä ja 6) jätteiden käsittelyssä. Tämä näkökulma voi ohjata yksilöä pohtimaan ruokaa maailmalaajuisesta näkökulmasta ympäristöä ajatellen ja keskittyen esimerkiksi ruokahävikin (*food wastage*) vähentämiseen.

Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä perustuu edellä kuvattuun kolmeen tietoisien syömisien lähestymistapaan: lapsia ja nuoria opetetaan huomioimaan ja tunnistamaan monipuolisesti kehon tuntemuksia ja aistimuksia sekä tuetaan heidän ympäristötietoisuutensa lisääntymistä suhteessa ruokahävikkiin.

## Mitä vaikutuksia tietoisien syömisien opettamisella voi olla?

Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä on tehty tukemaan ja täydentämään ruokaan liittyvää pedagogista toimintaa. Se yhdistää ravitsemustieteen ja psykologian näkökulmia. Lasten ja nuorten terveen ruokasuhteen kehittymiselle on ratkaisevan tärkeää, että jo varhaiskasvatusikäiset lapset ja heidän vanhempansa oppivat terveellisistä ruokailutottumuksista.<sup>[4][5]</sup> Varhaiskasvatus- ja alakouluikäisten lasten psykomotorinen kehitys on nopeaa. Terveellisen ruokavaliota sisältävät ravintoaineet turvaavat iänmukaisen kasvun ja kehityksen<sup>[6]</sup> sekä kehon ja elinten toiminnan<sup>[7]</sup>. Ravinto vaikuttaa myös lasten hyvinvointiin ja käytökseen<sup>[8]</sup>. Tutkimus vahvistaa, että terveellinen ruokavaliota on yhteydessä lasten kykyyn opiskella ja oppia<sup>[5]</sup>. Tutkimukset ovat osoittaneet

yhteyksiä muun muassa ruokavaliota rasvan laadun ja lapsen kognitiivisten taitojen välillä<sup>[9][10]</sup>.

Syöminen ei ole ainoastaan nälän sammuttamista – se tyydyttää monia psyykkisiä ja sosiaalisia tarpeita sekä on tärkeä tekijä terveelliselle fyysiselle kehitykselle ja mielen tasapainolle<sup>[8][11]</sup>. Epäterveellinen ruokavaliota voi johtaa ylipainoon ja lihavuuteen, joka on maailmalaajuisesti kasvava psyykinen ja sosiaalinen ongelma<sup>[4]</sup>. Esimerkiksi THL:n tilastojen mukaan 2-6-vuotiaista lapsista noin joka neljäs pojista ja 15 % tytöistä oli ylipainoisia vuonna 2019<sup>[12]</sup>. Tarvitaan keinoja pysäyttämään tämä lasten terveyttä haittaava kehityskulku. Ylipaino heikentää elämänlaatua ja voi johtaa erilaisiin terveysongelmiin. Lapsuudessa alkanut ylipaino seuraa usein myös aikuisuuteen<sup>[4][11]</sup>. Siksi vaikuttaa tarpeelliselta, että kasvatuksen ja opetuksen ammattilaiset sisällyttävät opetussuunnitelmiin esimerkiksi Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmän harjoituksia.

Tietoisien syömisien harjoittelu auttaa oikean ruokamäärän arvioimisessa ja voi siten olla yksi keino lihavuuden ennaltaehkäisyyn. Erään meta-analyysin mukaan tietoisien syömisien voi myös vähentää taipumusta ahmimiseen ja laihduttamiseen<sup>[13]</sup>. Toisessa tutkimuksessa tutkittavien annoskoot pienentyivät ja he oppivat tunnistamaan kylläisyyden nopeammin<sup>[14]</sup>. Itsesääätely eli nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen oppiminen on yksi avaintekijöistä terveellisen syömisien harjoittelussa.<sup>[15][16]</sup>

## Mitä tietoinen läsnäolo tarkoittaa?

Tietoinen läsnäolo eli mindfulness on ajattelutapa, jossa keskitetään huomio, ajatukset, tunteet ja aistimukset nykyhetkeen ilman niiden suurempaa analysoimista tai tuomitsemista. Tietoisien läsnäolon filosofia juontaa juurensa useista vanhoista meditaatioperinteistä. Menneisyyttä ja tulevaisuutta koskevat ajatukset ja niiden arvioiminen on väistämätöntä, mutta tietoisien ajattelun ydin on tunnistaa vaeltavat ajatukset ja kyetä palauttamaan ne takaisin nykyhetkeen. Tietoisuustaitojen kehittäminen vaatii erityistä harjoittelua – oli se sitten hengittäessä tai syödessä – keskittämällä

huomio ja aistit täysin meneillään olevaan toimintaan yrittämättä saavuttaa mitään ilman tavoitteita. Esimerkiksi teetä juodessa keskitytään vain tuntemaan, kuinka tee menee alas kurkkua pitkin, millainen on teen lämpötila, maku ja tuoksu.

## RUOKAHÄVIKKI

### Ympäristön huomioiminen ruokavalinnoissa<sup>[17]</sup>

Ruokavalinnoissa tulee huomioida kestävä kehityksen näkökulma. Suositusten mukainen, kasvispainotteinen ruokavalio vähentää ruoan ympäristökuormitusta. Ympäristöystävällisessä ruokavaliossa suositaan monipuolisesti kotimaisia satokauden vihanneksia, juureksia ja palkokasveja ja syödään punaista lihaa enintään suositeltu määrä. Kestävää kehitystä tukeviin valintoihin kuuluvat myös kotimainen vilja, viljalisäke tai peruna riisin tilalla, kala (etenkin järvikala), rypsiöljy, kasvimargariini ja janojuomana vesijohtovesi.

Ruoka-ainevalintojen lisäksi **ruokahävikin vähentäminen** on merkittävä ruoan ympäristökuormitusta ehkäisevä toimenpide. Lapsia ohjataan ottamaan ruokaa lautaselle nälän tunteen mukaisesti. Lisäannos on keino vähentää lautashävikkiä. Ruokahävikkiä ruoan valmistuksessa voi vähentää koko yksikön yhteisellä suunnitelmalla ja hyvällä tilaus- ja logistiikkajärjestelmällä sekä huomioimalla retkipäivät ja suuremmat poissaolot ruoanvalmistusmäärissä. Myös ylijääneiden lounaiden myynnillä voidaan torjua hävikkiä.

Lapset voidaan ottaa mukaan jo pienestä pitäen lautashävikin seurantaan. Se on osa varhaiskasvatuksen ympäristökasvatusta, jossa lapset oppivat havainnoimaan oman toimintansa vaikutuksia ja arvostamaan ruokaa. Lautasilta hävikkiin päätyvän ruokamäärän seuranta soveltuu hyvin esiopetusryhmille. Lasten kanssa voidaan pohtia mihin ruoka joutuu, jos se ei tule syödyksi ja mitä itse voi tehdä hävikin vähentämiseksi. ”Hävikkibarometri” osoittaa kaikille, miten hävikin vähentämisessä edistytään. Ruokahävikin seuranta ja vähentäminen eivät kuitenkaan saa aiheuttaa sitä, että lapsi ei saa ravitsemustarpeitaan täyttävää ja tarpeellista ravintoa tai tarvittaessa lisäannoksia.

Mitä voimme tehdä ruokahävikin vähentämiseksi varhaiskasvatuksessa?

- Lapsi valitsee ja annostelee itse ruokaansa ikätasonsa mukaisesti henkilöstön kannustaessa häntä maistamaan.
- Lasta kannustetaan ilmaisemaan nälän ja kylläisyyden tunteita ja niitä kunnioitetaan.
- Seurataan ja vähennetään yhdessä ruokahävikkiä.
- Varataan riittävästi aikaa ruokailuhetkiin ja kiireettömälle keskustelulle.
- Lasten omakohtaista palautetta ruoasta voidaan kerätä hymynaama-arvioinnilla jo pienimmiltäkin. Ruokapalvelu saa näin arvokasta tietoa uusien ruokien hyväksyttävyydestä ja voi säädellä ruokalistoja ja valmistusmääriä palautteen huomioiden.
- Ruokahävikki on hyvä keskusteluteema vanhempainiltoihin. Varhaiskasvatuksen henkilöstö ja vanhemmat voivat kehittää yhdessä keinoja sen vähentämiseksi kotona ja varhaiskasvatuksessa. Kotien sitouttaminen on tärkeää jo siksi, että suurin osa ruokahävikistä syntyy kotona.

## OPETUSMENETELMÄN RAKENNE

Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä on suunniteltu varhaiskasvatuksessa, alakoulussa, yläkoulussa tai toisella asteella käytettäväksi. Opetusmenetelmän painotukset vaihtelevat ikäryhmittäin. Varhaiskasvatukseen suunnattu materiaali on käännetty suomeksi ja muokattu suomalaiseen toimintaympäristöön sopivaksi.

## TIETOINEN SYÖMINEN – OPETUSMENETELMÄ

IKÄTASO	VARHAISKASVATUS (3-6v.)
TAVOITTEET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kehittää tietoista läsnäoloa ruokailutilanteissa <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsi tulee tietoiseksi siitä, että ruokaan ja ruokailuhetkeen keskittyminen vaikuttaa ruokailukokemuksen laatuun</li> <li>• Lapsi saa perustaidot tietoisesta syömisestä, joita hän voi hyödyntää ja kehittää tulevaisuudessa</li> </ul> </li> <li>2) Kehittää kykyä tunnistaa kehon tuntemuksia ja aistimuksia <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsi oppii tunnistamaan ruoasta välittyneitä aistimuksia, esim. eri maut, lämpötilan, palakoon, koostumuksen ja mausteisuuden</li> </ul> </li> <li>3) Kehittää kykyä erottaa kylläisyyden eri tasoja <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapsi oppii tunnistamaan kylläisyyden tuntemuksia käsitteiden tyhjä, puoliksi täynnä, täynnä ja liian täynnä avulla</li> </ul> </li> <li>4) Tukea lasten ympäristötietoisuuden lisääntymistä ruokahävikkiin liittyen.</li> </ol>
PITKÄAIKAISET TAVOITTEET	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lisätä syömiseen liittyvää itsesäätelyä</li> <li>2) Tukea terveen ruokasuhteen kehittymistä</li> <li>3) Ennaltaehkäistä ylipainon, lihavuuden ja syömishäiriöiden esiintymistä</li> <li>4) Lisätä ja vakiinnuttaa kasvisten syömistottumuksia</li> <li>5) Herkittää ruokahävikkiin liittyville ongelmille</li> </ol>

## VARHAISKASVATUKSEEN SUUNNATUN TOIMINNAN RUNKO

### a) Aloitustuokio (n. 20 min.)

- Johdanto
- Teema: Näлкä ja kylläisyys
  - » Harjoitus I: Huomio mahan liikkeisiin hengitettäessä
  - » Harjoitus II: Miltä mahasi tuntuu?

### b) Tuokio 2. (n. 20 min.)

- Teema: Tietoinen maisteleminen ja muu aistiminen
  - » Harjoitus III: Mitä maistat syödessäsi?
    - **Perusversio:** Keskitytään ruoan makuihin (suolainen, makea, karvas, hapana, umami)
    - **Laajennettu versio:** Maun lisäksi tutkitaan ruoan lämpötilaa, palakokoa, rakennetta ja mausteisuutta

### c) Tuokio 3. (n. 20 min.)

- Ryhmän oma näyttely
  - Lapsille annetaan A4-kokoinen värityssivu, joka kuvaa neljää erilaista kylläisyyden tasoa. Lasten valmiista värityssivuista perustetaan ryhmän oma näyttely.

### d) Ruokailuhetkillä (joka päivä kahden viikon ajan)

- Ennen ruokailua ja ruokailun jälkeen pohditaan ja tunnustellaan yhdessä lasten kanssa, että miltä mahassa tuntuu. Lapset saavat aikuisen avustuksella kiinnittää merkkinsä sopivaan kohtaan julisteessa tai värityskuvassa, joka vastaa tuntemuksia.

## Opetusmenetelmän sisältämät materiaalit

Materiaalit voi ladata ja tulostaa osoitteista:

- <https://blogs.helsinki.fi/ruokakasvatus/tietoinen-syominen/>
- [www.eitfoodschoolnetwork.com](http://www.eitfoodschoolnetwork.com)

Materiaaleja voi hyödyntää myös sähköisessä muodossa, esimerkiksi älytaulun avulla.

- Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä – Opettajan opas
- Tietoinen Syöminen -opetusmenetelmä – Käsikirja varhaiskasvatukseen
  - » Sisältää liitteet 1–3
    - 1. Värityskuva (s. 12)
    - 2. Infokirje (s. 13)
    - 3. Ruokailusuositukset perheille (s. 14-17)
- Animaatio
  - » Yksinkertainen ja helposti seurattava kuvitus tietoisesta syömisestä. Se voi toimia johdantona, tuokion yhteenvetona ja myös kertauksena tietoisesta syömisestä. Animaation päähenkilönä oleva lapsihahmo on ruokailemassa ja hän pohtii samalla mahansa tuntemuksia sekä aistimuksia suussaan. Kun lapsi tuntee olevansa sopivan kylläinen, hän laittaa loput ruoasta talteen seuraavaa ruokailukertaa varten. Animaatiota voidaan käyttää siten, että opettaja lukee tekstitykset lapsille ääneen ja tauottaa sopivissa kohdissa keskustelua varten.
- Julisteet 1–3 (A2- tai A4-kokoisena)
  - » **1. Miltä mahasi tuntuu?** havainnollistaa ja auttaa sanoittamaan lapsille kylläisyyden eri tasoja käsitteiden nälkä, puoliksi täynnä, täynnä ja liian täynnä avulla.

- » **2. Milloin aloitan ja lopetan syömisensä?** havainnollistaa nälän ja kylläisyyden tunnetta ennen ja jälkeen ruokailun.
- » **3. Aistit** havainnollistaa eri aistien tietoista käyttämistä, kun kiinnitetään huomio esimerkiksi ruoan makuun tai muihin ominaisuuksiin.

## Harjoituksissa tarvittavat välineet

- tietokone, kaiuttimet, projektori tai älytaulu
- vetoketjullisia tai muilla tavoin suljettavia pienikokoisia pusseja
- lautasia, juomavettä, pieniä määriä erilaisia ruokia maistelemiseen
- väritys- ja kirjoitusvälineet, sakset ja liimaa.

## Lähteet

- [1] Opetushallitus (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus: Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki 2019. Saatavilla: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)
- [2] Framson, C., Kristal, A.R., Schenk, J.M., Littman, A.J., Zeliadt, S. & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
- [3] Tylka, T.L. & Kroon Van Diest, A.M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 137.
- [4] Freedman, D.S., Khan, L.K., Serdula, M.K., Dietz, W.H., Srinivasan, S.R. & Berenson, G.S. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22-27.
- [5] Nguyen, A.N., Jen, V., Jaddoe, V.W., Rivadeneira, F., Jansen, P.W., Ikram, M.A. & Voortman, T. (2019). Diet quality in early and mid-childhood in relation to trajectories of growth and body composition. *Clinical Nutrition*, Available online.
- [6] Jen, V., Braun, K.V., Karagounis, L.G., Nguyen, A.N., Jaddoe, V.W., Schoufour, J.D., Franco, O. H. & Voortman, T. (2019). Longitudinal association of dietary protein intake in infancy and adiposity throughout childhood. *Clinical Nutrition*, 38(3), 1296-1302.
- [7] Jarosz, M., Kłosiewicz-Latoszek, L., Respondek, W., Białkowska, M., Rychlik, E. & Wolnicka, K. (2015). Otyłość: zapobieganie i leczenie: porady lekarzy i dietetyków. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- [8] Wojtkowska, K. & Barlińska, J. (in press). Rola szkoły w propagowaniu zdrowych nawyków żywieniowych – aspekty psychologiczne. [The role of the school in promoting healthy eating habits - psychological aspects]. W: A. Burnos, E., K. Bargiel-Matusiewicz, Pisula. Wybrane problemy współczesnej szkoły. [Selected problems of contemporary school]. Warszawa: Scholar.
- [9] Willatts, P., Forsyth, J.S., DiModugno, M.K., Varma, S. & Colvin, M. (1998). Effect of long-chain polyunsaturated fatty acids in infant formula on problem solving at 10 months of age. *The Lancet*, 352, 688-691.
- [10] Ryan, A.S. & Nelson, E.B. (2008). Assessing the effect of docosahexaenoic acid on cognitive functions in healthy, preschool children: a randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Clinical pediatrics*, 47(4), 355-362.
- [11] Przybylska, D., Kurowska, M. & Przybylski, P. (2012). Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej. *Hygeia Public Health*, 47(1), 28-35.
- [12] Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL (2020). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus*. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-uooret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>
- [13] Warren, J.M., Smith, N. & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.
- [14] Bacon, L., Stern, J.S., Van Loan, M.D. & Keim, N.L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929-936.
- [15] Dalen, J., Smith, B. W., Shelley, B.M., Sloan, A.L., Leahigh, L. & Begay, D. (2010). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behaviour, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 18(6), 260-264.
- [16] Francis, L.A. & Susman, E. J. (2009). Self-regulation and rapid weight gain in children from age 3 to 12 years. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 163(4), 297-302.
- [17] Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (2018). *Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailuositus*. Kide 32. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018. Saatavilla: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN\\_ISBN\\_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135907/URN_ISBN_978-952-302-992-7.pdf?sequence=1)